

2 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	●チキンレバーカツ	塩	0.42
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。 [キャベツのサラダ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 21 ワイン(白) 0.6 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 綿実油 0.42 トマトピューレ 2.8 黄 砂糖 0.56	こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイオン 0.84 水 70 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 黄 綿実油 0.39	
	エネルギー 860kcal たんぱく質 34.0g 脂質 30.0g 糖質 100.5g			
3 (火)	まぐろのねぎしょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●まぐろのねぎしょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.6
	[まぐろのねぎしょうゆかけ]①まぐろは綿実油をひいた網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。②白ねぎ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にまぐろにかける。 [みそ汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、ごぼう、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 まぐろ 52.5 緑 白ねぎ 4.5 黄 砂糖 0.75 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 3 水 2.25 黄 綿実油 0.75 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 ごぼう 13 緑 みつば 3.9 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6	赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	
	エネルギー 717kcal たんぱく質 36.8g 脂質 15.0g 糖質 101.9g			
4 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの 焼きのり	●関東煮	水	65
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。 [きゅうりの梅風味]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 [とら豆の煮もの] (A：焼き物機) ①とら豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる) (B：釜) ①とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすら卵(水煮) 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.56	●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
	エネルギー 723kcal たんぱく質 31.8g 脂質 16.7g 糖質 103.8g			
5 (木)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き	緑 マッシュルーム(水煮)	13
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。 [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、チキンブイオン、カレールウの素で味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。 [カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 豚肉 52 緑 ピーマン 13 ワイン(白) 1.56 塩 0.26 こしょう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 綿実油 0.65 ●カレースープ 赤 牛肉 19.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5	黄 綿実油 0.65 塩 0.12 チキンブイオン 1.2 カレールウの素(米粉) 9.2 水 150 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39 黄 綿実油 0.52	
	エネルギー 824kcal たんぱく質 35.1g 脂質 30.9g 糖質 90.6g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

6 (金)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4.6
	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[切干しだいこんのいため煮]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.04 みりん 1.04 赤 ハ丁みそ 1.56 赤 赤みそ 1.04 黄 じゃがいもでん粉 0.26 水 7.8 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 青ねぎ 6.5 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.46	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 切干しだいこん 4 黄 綿実油 0.5 黄 砂糖 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 水 30	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 697kcal たんぱく質 34.7g 脂質 15.3g 糖質 101.7g			
9 (月)	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮 デコボン	●豚肉とれんこんのオイスターソース焼き	緑 たまねぎ	26
	[豚肉とれんこんのオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②①の豚肉にれんこんを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とあつあげのうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、はくさいを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 豚肉 63 緑 れんこん 14 緑 しょうが 0.56 緑 にんにく 0.28 オイスターソース 1.68 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7 ●鶏肉とあつあげのうま煮 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 39	緑 たけのこ(水煮) 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.9 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 62.4 ●デコボン 緑 デコボン 44	
おさつパン				
牛乳				
	エネルギー 876kcal たんぱく質 47.0g 脂質 28.1g 糖質 99.7g			
10 (火)	ビーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	●ビーフケチャップライス(具)	こしょう	0.013
	[ビーフケチャップライス(具)]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[フライドポテト]①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熱したなたね油であげる。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人65gずつである。	赤 牛肉 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 ピーマン 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.39 ケチャップ 15.6 ウスターソース 0.65 塩 0.26 カレー粉 0.13 水 6.5 ●フライドポテト 黄 じゃがいも 52 塩 0.26	黄 なたね油 7.8 ●キャベツのスープ 赤 ウインナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 しめじ 13 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.9 水 150 ●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 65	
ごはん				
牛乳				
卒業祝い献立				
	エネルギー 848kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.4g 糖質 118.6g			
11 (水)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ	みりん	1.3
	[さごしの塩こうじだれかけ]①さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 さごし 60 みりん 0.5 塩こうじ 2 緑 ゆず(果汁) 0.5 水 2 ●さといもと野菜の含め煮 赤 鶏肉 14 黄 さといも(冷) 42 つなこんにゃく 21 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しめじ 14 黄 砂糖 1.3	うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.3 水 56 ●なのはなのおひたし 緑 はくさい 26 緑 なのはな 19.5 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.95 赤 けずりぶし 0.065 水 2.6 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(袋) 1	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 706kcal たんぱく質 33.3g 脂質 15.2g 糖質 104.4g			

12 (木)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン	●じゃがいもと野菜のスープ
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[じゃがいもと野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 35 赤 大豆(粒状) 4.2 緑 たまねぎ 28 緑 ピーマン 7 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.7 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 4.2 黄 パン粉(米粉) 0.7 水 7	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.9 水 150 ●はっさく 緑 はっさく 51
	エネルギー 738kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.0g 糖質 92.8g		
16 (月)	えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆	●えびのチリソースいため	●中華がゆ
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 えび 50.1 料理酒 1.5 緑 たまねぎ 35.8 緑 白ねぎ 4.3 緑 しょうが 0.43 緑 にんにく 0.43 黄 綿実油 0.72 トウバンジャン 0.06 黄 砂糖 0.57 こいくちしょうゆ 1.72 ケチャップ 7.2 黄 じゃがいもでん粉 0.29	赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.23 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.73 黄 ごま油 0.23 水 150 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8
	エネルギー 767kcal たんぱく質 36.4g 脂質 24.6g 糖質 93.0g		
17 (火)	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご	●チキンカレーライス	●金時豆と野菜のサラダ
	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[金時豆と野菜のサラダ]①金時豆、キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6 水 110	赤 金時豆(ドライパック) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 こしょう 0.013 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.78 黄 綿実油 0.39 ●いちご 緑 いちご 25.5
	エネルギー 719kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.7g 糖質 111.0g		
18 (水)	豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)	●豚肉のたつたあげ	
	[豚肉のたつたあげ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.5 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ●五目汁 赤 鶏肉 6.5 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 50 黄 砂糖 1.2 うすくちしょうゆ 0.6 黄 じゃがいもでん粉 0.36 水 12 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きな粉(袋) 3
	エネルギー 839kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.9g 糖質 128.2g		

19 (木)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ まっ茶大豆	●いわしフライ	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みそ汁 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6
	[いわしフライ]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6	●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.7g 糖質 109.2g		
23 (月)	さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス 発酵乳	●さけのスパゲッティ	水 94.5 ※塩 1 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[さけのスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、さけ、マッシュルームを加え、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、最後にグリーンピース、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 紅さけ(フレーク) 27 赤 ベーコン 6.8 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 13.5 緑 グリンピース(冷) 6.8 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 0.68 こしょう 0.027 チキンブイヨン 1.08 シチュールウの素 10.8	
	エネルギー 728kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.8g 糖質 85.4g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

3月9日(月)

れんこん

れんこんは、浅い沼地などで栽培されています。私たちが食べているれんこんは、「蓮(はす)」という植物の地下茎(地中にある茎)の部分です。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送り込む通気口の役割を果たしています。



なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。粘り気があるのが特徴です。

3月5日(木)

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」

わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。



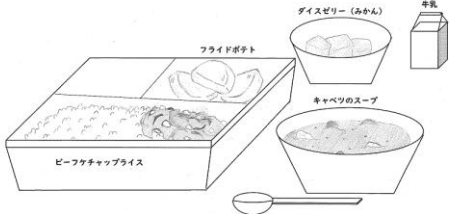
「ごちそうさま」

食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

3月10日(火)

卒業おめでとうございます



新たな道路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。今までの給食を思い出していただきましょう。