

令和5年2月分学校給食献立表(中学校)		3ブロック（中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区、阪南中）	
1（水）	こはん牛乳	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ
		【いわしのしょうがじょうゆかけ】①いわしは料理酒で下味をつける。②いわしは網なし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかけろ。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【いり大豆】①いり大豆は1人1袋ずつである。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	●いり大豆 ●焼きのり
		エネルギー 714kcal たんぱく質 34.0g 脂質 15.7g 糖質 109.2g	
2（木）	パン（基本配合以外）牛乳	押麦のグラタン 豚肉と野菜のスープ いよかん	●押麦のグラタン ●豚肉と野菜のスープ
		【押麦のグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんできず。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならべ焼く。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。【豚肉と野菜のスープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけて煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。【いよかん】①いよかんは1人1/4切ずつである。	●いよかん
		エネルギー 795kcal たんぱく質 38.1g 脂質 22.9g 糖質 109.1g	
3（金）	こはん牛乳個別対応献立（うずら卵）	関東煮 きゅうりの梅風味 白花豆の煮もの	●関東煮 ●きゅうりの梅風味 ●白花豆の煮もの
		【関東煮】①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けす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て煮、「うす卵除去食」の分をとる。最後にうす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。【白花豆の煮もの】（A：焼き物機）①白花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白花豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）	
		エネルギー 717kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.7g 糖質 110.4g	
6（月）	パン（基本配合以外）牛乳	わかさぎフライ コーンとはくさいのスープ カリフラワーのサラダ	●わかさぎフライ ●コーンとはくさいのスープ ●カリフラワーのサラダ
		【わかさぎフライ】①わかさぎ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℃）【コーンとはくさいのスープ】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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。【カリフラワーのサラダ】①カリフラワーはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。	
		エネルギー 786kcal たんぱく質 33.7g 脂質 24.3g 糖質 108.1g	
7（火）	こはん牛乳	ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ みかん（缶）	●ハヤシライス ●キャベツのバジル風味サラダ ●みかん（缶）
		【ハヤシライス】①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【キャベツのバジル風味サラダ】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん（缶）】①みかんは1人1/30缶ずつである。	
		エネルギー 832kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.0g 糖質 124.7g	
8（水）	こはん牛乳	くじらのオーロラ煮 まる天と野菜のうま煮 もやしのピリ辛あえ	●くじらのオーロラ煮 ●まる天と野菜のうま煮 ●もやしのピリ辛あえ
		【くじらのオーロラ煮】①くじらはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②くじらのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにかからませる。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、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。【もやしのピリ辛あえ】①もやしはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	
		エネルギー 729kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.4g 糖質 114.1g	

		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
9 (木)	パン (基本配合) 牛 乳	ポトフ カレーソテー 焼きプリン		●ポトフ	
		[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、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、ウインナーを加えて煮、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にビーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[焼きプリン]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1.5mlの湯、砂糖を合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、残りの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度180℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)		赤 牛肉 28 ワイン (白) 0.84 赤 ウインナー 21 黄 じゃがいも 42 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 パセリ 0.7 塩 0.42 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.1 チキンブイオン 1.1 水 98	
		エネルギー 801kcal たんぱく質 34.9g 脂質 28.8g 糖質 100.6g		●カレーソテー 赤 鶏肉 13 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13 ●焼きプリン 赤 鶏卵 (液卵) 20 赤 牛乳 27 黄 クリーム 3 黄 砂糖 2 黄 砂糖 3 水 2.5	
10 (金)	ごはん 牛 乳	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くさわかめのつくだ煮		●まぐろの甘辛焼き	
		[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白ねぎ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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[豚汁]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、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、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。[くさわかめのつくだ煮]①くさわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くさわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。		赤 まぐろ 45.5 緑 白ねぎ 13 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 1.3 ●豚汁 赤 豚肉 26 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13	
		エネルギー 710kcal たんぱく質 34.1g 脂質 14.3g 糖質 111.2g		緑 みつば 3.9 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●くさわかめのつくだ煮 赤 くさわかめ (冷) 13 黄 砂糖 0.65 みりん 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
13 (月)	パン (基本配合以外) 牛 乳	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん 固形チーズ		●豚肉とごぼうの煮もの	
		[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。[なにわうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。		赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 ごぼう 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.69 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 6.5 黄 うどん 26 赤 うすあげ (冷) 6.5	
		エネルギー 822kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.9g 糖質 115.7g		黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.39 うすくちしょうゆ 4.55 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 赤 とろろこんぶ (袋) 1 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10	
14 (火)	ごはん 牛 乳	すき焼き煮 もやしとささみのいためもの きゅうりのゆず風味		●すき焼き煮	
		[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[もやしとささみのいためもの]①ささみは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。更ににんじん、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[きゅうりのゆず風味]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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 赤 とうふ (冷) 26 緑 はくさい 58.5 緑 白ねぎ 13 緑 まいたけ 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 6.5	
		エネルギー 728kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 102.2g		赤 とうふ (冷) 26 緑 はくさい 58.5 緑 白ねぎ 13 緑 まいたけ 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 6.5	
15 (水)	ごはん 牛 乳	カツ丼 はくさいの甘酢あえ まっ茶大豆		●カツ丼	
		[カツ丼]①トン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℃)液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、トンカツをのせる。[はくさいの甘酢あえ]①はくさいはゆでるか、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、配缶時にはくさいにかけ、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 ートンカツ 40 黄 なたね油 6 赤 鶏卵 (液卵) 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9	
		エネルギー 776kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g 糖質 111.9g		赤 鶏卵 (液卵) 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9	
16 (木)	パン (基本配合) 牛 乳	豚肉のオイスターソース焼き あつあげと野菜の中華煮 デコボン		●豚肉のオイスターソース焼き	
		[豚肉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。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[あつあげと野菜の中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、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、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、最後ににらを加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。		赤 豚肉 67.5 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.3 オイスターソース 1.8 こいくちしょうゆ 1.5 黄 綿実油 0.3 ●あつあげと野菜の中華煮 赤 あつあげ (冷) 45 緑 はくさい 45 緑 だいこん 37.5	
		エネルギー 778kcal たんぱく質 39.6g 脂質 26.7g 糖質 94.8g		赤 鶏卵 (液卵) 39 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 22.5 緑 にら 7.5 塩 0.6 こしょう 0.036 こいくちしょうゆ 5.25 中華スープの素 0.3 黄 じゃがいもでん粉 1.5 水 57 ●デコボン 緑 デコボン 44	

17 (金)	たらフライ すまし汁 こまつなのごまあえ	●たらフライ	うすくちしょうゆ	5.2		
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。 （油の温度は170℃）[すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	赤 たらフライ	50	赤 だしこんぶ	0.65	
	り、鶏肉、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①こまつなはゆでる。いりごまはい	黄 なたね油	8	赤 けずりぶし	2.6	
	る。②すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつな	●すまし汁		水	169	
ごはん		赤 鶏肉	20	●こまつなのごまあえ		
牛乳		緑 はくさい	45.5	緑 こまつな	39	
		緑 だいこん	26	黄 すりごま（白）	0.39	
		緑 みつば	3.9	黄 砂糖	0.39	
		緑 しいたけ（生）	6.5	うすくちしょうゆ	1.56	
		塩	0.52	黄 いりごま（白）	0.39	
	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g 糖質 101.6g					
20 (月)	鶏肉のバジル焼き ウィンナーと野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ	●鶏肉のバジル焼き	黄 砂糖	0.52		
	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつ	赤 鶏肉	65	塩	0.65	
	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	ワイン（白）	1.95	こしょう	0.013	
	230℃、15分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーと野菜のケチャップ煮]①綿実油を熟	塩	0.43	ローレル	0.039	
パン (基本配合以外)		こしょう（粗挽）	0.03	ケチャップ	10.4	
		バジル	0.06	チキンブイヨン	0.78	
		黄 オリーブ油	0.72	水	65	
		●ウィンナーと野菜のケチャップ煮	●ブロッコリーのサラダ			
牛乳		赤 ウィンナー	26	緑 ブロッコリー	26	
		黄 じゃがいも	32.5	黄 砂糖	0.52	
		緑 たまねぎ	45.5	塩	0.13	
		緑 キャベツ	26	ワインピネガー	0.39	
		緑 にんじん	19.5	うすくちしょうゆ	0.39	
		緑 グリンピース（冷）	6.5	黄 オリーブ油	0.26	
		黄 綿実油	0.65			
	エネルギー 757kcal たんぱく質 38.8g 脂質 22.6g 糖質 99.6g					
21 (火)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6		
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパン	赤 あかうお	60	水	169	
	にならば、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼	塩	0.12	●高野どうふのいり煮		
	く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあ	緑 レモン	1.08	赤 豚ひき肉	13	
ごはん		料理酒	1.8	赤 高野どうふ（粉末）	7.8	
		みりん	0.24	緑 にんじん	6.5	
		うすくちしょうゆ	0.72	緑 グリンピース（冷）	3.9	
		●みそ汁		赤 ひじき	0.65	
牛乳		赤 鶏肉	13	黄 綿実油	0.13	
		緑 だいこん	39	黄 砂糖	1.17	
		緑 たまねぎ	39	塩	0.13	
		緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	2.86	
		赤 赤みそ	13	赤 だしこんぶ	0.156	
		赤 白みそ	5.2	赤 けずりぶし	0.585	
		赤 だしこんぶ	0.65	水	39	
	エネルギー 709kcal たんぱく質 36.6g 脂質 16.4g 糖質 103.8g					
22 (水)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご	●チキンレバーカレーライス	カレールウの素	15.6		
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよく	赤 鶏肉	45.5	水	130	
	いため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加	赤 鶏レバー（ペースト）	6.5	●きゅうりとコーンのサラダ		
	えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、	黄 じゃがいも	45.5	緑 きゅうり	39	
ごはん		緑 たまねぎ	58.5	緑 コーン（冷）	6.5	
		緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.04	
		緑 セロリ	2.6	塩	0.26	
		緑 しょうが	0.65	ワインピネガー	0.65	
牛乳		緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	0.26	
		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65	
		塩	0.39	●いちご		
		ローレル	0.013	緑 いちご	25.5	
	エネルギー 722kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.8g 糖質 116.9g					
24 (金)	ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ 洋なし（カット缶）	●ほうれんそうのクリームシチュー	赤 牛乳	27.3		
	[ほうれんそうのクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。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。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じになるように少し冷ます）④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、ルウを加え、こしょうで味つけて煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉	45.5	黄 クリーム	3.9	
			ワイン（白）	1.43	水	104
			黄 じゃがいも	52	●キャベツのサラダ	
パン (基本配合以外)		緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	39	
		緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.04	
		緑 ほうれんそう（冷）	19.5	塩	0.13	
		緑 エリンギ	13	米酢	0.65	
牛乳		塩	0.91	うすくちしょうゆ	1.04	
		こしょう（白）	0.039	黄 綿実油	0.39	
		黄 綿実油	0.65	●洋なし（カット缶）		
		黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	緑 洋なし（カット缶）	58	
		黄 綿実油	3.12			
	エネルギー 799kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.8g 糖質 113.0g					
27 (月)	鶏ごぼうご飯 とうふのみそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯	●とうふのみそ汁			
	[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、最後にグリンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[とうふのみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 鶏ひき肉	32.5	赤 豚肉	13	
			緑 しょうが	1.04	赤 とうふ（冷）	19.5
			つきこんにゃく	6.5	緑 はくさい	39
ごはん (減量)		酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、最後にグリンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[とうふのみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。	緑 ごぼう	19.5	緑 たまねぎ	26
			緑 にんじん	13	緑 青ねぎ	6.5
			緑 グリンピース（冷）	6.5	赤 赤みそ	13
			黄 綿実油	0.65	赤 白みそ	5.2
牛乳		料理酒	1.3	赤 だしこんぶ	0.65	
		黄 砂糖	1.56	赤 けずりぶし	2.6	
		塩	0.13	水	169	
		こいくちしょうゆ	3.38	●焼きれんこん		
		赤 だしこんぶ	0.026	緑 れんこん	32.5	
		赤 けずりぶし	0.104	塩	0.26	
		水	6.5	黄 綿実油	0.65	
		赤 きざみのり（袋）	0.8			
	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.0g 糖質 103.1g					

28 (火)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため		●中華おこわ		黄	じゃがいもでん粉	0.26
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【卵スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【キャベツのオイスターソースいため】①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。		赤 焼き豚 黄 もち米 黄 くり（水煮缶） 緑 しいたけ（乾） 料理酒 塩 こしょう こいくちしょうゆ チキンブイヨン ごま油 水		8 20 10 0.2 0.5 0.1 0.5 0.2 0.3 20	緑 たまねぎ 緑 チンゲンサイ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 キャベツ 緑 コーン（冷）	19.5 19.5 13 0.39 0.026 2.34 1.04 169 45.5 6.5
パン (基本配合)			●卵スープ		黄	鶏肉	0.26
牛乳			赤 鶏卵（液卵）		26	こいくちしょうゆ オイスターソース	0.26 0.91
個別対応献立 (鶏卵)	エネルギー 743kcal たんぱく質 32.5g 脂質 20.1g 糖質 108.0g						
ブルーベリージャム							

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

パン（基本配合）・・・コッペパン

パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン

パン（1／2）・・・・・・1／2黒糖パン

◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

2月1日（水）

節分

おに

鬼が苦手な焼きたいわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。

焼いたわしの頭

ヒイラギ

節分の日には、病気や災いを追いはらい！年を元気に過ごすために、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。



給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が登場します。

2月13日（月）

なにわうどん

なになわうどんはきつねうどんをイメージしています。三角形に切って、甘辛く煮たうすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんにとろろこんぶを入れて食べます。

とろろこんぶは、食酢などに漬けてやわらかくしたこんぶの表面を糸状に細長くけずったものです。



きつねうどんは、大阪で生まれたといわれています。また、とろろこんぶは、昔から大阪で作られていることから、大阪市の給食では「なになわうどん」と呼んでいます。

2月7日（火）

よい姿勢で食べよう

よい姿勢で食べると、見た目の印象がよくなり、食事のマナーを守って気持ちよく食事をするができます。また、胃の圧迫を防ぎ、食べ物の消化や吸収をよくします。

姿勢をよくするためのポイント

〇いすに深く座る。

〇背もたれに寄りかからない。

〇机と体は、こぶし1つ分あける。

〇両足を床につける。 など



2月21日（火）

レモン

今日の給食では、国産のレモンを使用しています。

レモンの原産地は、インドのアッサム地方です。冬に温暖で夏に雨の少ない地方が栽培に適しています。

レモンを多く生産している国は、インド、メキシコ、中国などがあります。日本には、明治時代に伝えられ、現在は、広島県や愛媛県、和歌山県などが主な生産地となっています。