

13 (月)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ ソフト黒豆	●さけのクリームスパゲッティ	赤 牛乳	27.3
	[さけのクリームスパゲッティ]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。小麦粉はふるう。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くらいになるように少し冷ます）④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイオンで味つけし、最後に牛乳、クリーム、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、ワインピ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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。	赤 紅さけ（フレーク） 26 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 マッシュルーム（水煮） 13 黄 綿実油 0.65 塩 1.3 こしょう 0.026 チキンブイオン 0.52 黄 小麦粉（薄力粉） 1.95 黄 綿実油 1.56	黄 クリーム 9.1 水 52 ※塩 1	
	エネルギー 686kcal たんぱく質 30.5g 脂質 25.6g 糖質 83.4g		●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 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39	●ソフト黒豆	赤 ソフト黒豆（袋） 8
15 (水)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン	●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、チキンブイオンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコボン]①デコボンは１人１／４切ずつである。	赤 えび 50 料理酒 1.5 緑 たまねぎ 35 緑 白ねぎ 4 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.4 黄 綿実油 0.7 トウバンジャン 0.05 黄 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 ケチャップ 7 黄 じゃがいもでん粉 0.3	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） 0.52 塩 0.52 うすくちしょうゆ 2.6 チキンブイオン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169	
	エネルギー 745kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.8g 糖質 110.2g		●デコボン	緑 デコボン 44
16 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 なのはなのおひたし	●豚肉のしょうが焼き	赤 赤みそ 13	
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたま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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③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。[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だしこんぶ、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。③かつおぶしは１人１袋ずつ添える。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 0.65	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 741kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.2g 糖質 113.0g	●さつまいものみそ汁	●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 2.34
		黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 青ねぎ 6.5	赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 赤 かつおぶし（袋） 1	
17 (金)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ もやしのナムル	●豚肉のコチジャンいため	緑 にら 6.5	
	[豚肉のコチジャンいため]①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[鶏肉とはるさめのスープ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、はるさめを加えて煮、最後ににらを加えて煮る。[もやしのナムル]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、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 だいこん 39 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 0.85	緑 えのきたけ 13 黄 綿実油 0.52 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169	
	エネルギー 707kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.5g 糖質 108.4g	●鶏肉とはるさめのスープ	●もやしのナムル	緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39
		赤 鶏肉 19.5 黄 はるさめ 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13		

20 (月)	チキンカレーライス[米粉] ビーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス[米粉]	●ビーンズサラダ
	[チキンカレーライス[米粉]]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、チキンブイオン、カレールウの素、りんごピューレ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。[ビーンズサラダ]①金時豆、むきえだまめ、キャベツは各々ゆでるか、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。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは１人１袋ずつである。	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 塩 0.52 ローレル 0.013 チキンブイオン 1.3 カレールウの素（米粉） 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130	赤 金時豆（ドライパック） 6.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 キャベツ 26 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
	エネルギー 740kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.3g 糖質 120.8g		●ミニフィッシュ
			赤 ミニフィッシュ（袋） 5
22 (水)	豚肉のデミグラスソース スープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉のデミグラスソース	緑 にんじん 13
	[豚肉のデミグラスソース]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。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２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。[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、たまねぎ、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 60 ワイン（白） 1.8 塩 0.27 こしょう（粗挽） 0.03 黄 オリーブ油 0.7 緑 りんごピューレ 6.7 デミグラスソース 5.3 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3	緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169
	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.4g 糖質 100.1g	●スープ	●カリフラワーとコーンのサラダ
		赤 鶏肉 19.5 ワイン（白） 0.65 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39	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
23 (木)	鶏肉のみそバターソース 五目汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のみそバターソース	赤 わかめ（乾） 0.65
	[鶏肉のみそバターソース]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、赤みそ、ハ丁みそ、バターに湯を少しずつ加えて煮、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、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。わかめ（乾）はもどす。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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[きんぴらごぼう]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.33 赤 赤みそ 1.33 赤 ハ丁みそ 1.33 黄 バター 1.33 黄 じゃがいもでん粉 0.27 水 9.3	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	エネルギー 701kcal たんぱく質 33.3g 脂質 16.2g 糖質 105.5g	●五目汁	●きんぴらごぼう
		赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 えのきたけ 13	赤 豚肉 13 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.95

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。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。

3月1日（水）

