

3(月)	ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ	
	【ケチャップ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。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、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。【さんどまめとコーンのソテー】①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【りんごのクラフティ】①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。③ミニバット(ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)	
	エネルギー 778kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.4g 糖質 117.4g	
4(火)	鶏肉とじゃがいもの煮もの 紅ざけそぼろ まっ茶大豆	
	【鶏肉とじゃがいもの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、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。【紅ざけそぼろ】①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、水を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	
	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.6g 脂質 12.8g 糖質 120.1g	
5(水)	コーンクリームシチュー きゅうりのバジル風味サラダ みかん(缶)	
	【コーンクリームシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。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別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。(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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。【きゅうりのバジル風味サラダ】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、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【みかん(缶)】①みかんは1/30缶ずつである。	
	エネルギー 838kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.2g 糖質 129.9g	
6(木)	肉じゃが とら豆の煮もの アーモンドフィッシュ	
	【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含める。【とら豆の煮もの】(A:焼き物機)①とら豆はミニバット(ふたあり)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、290℃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。(火を切ってしばらく味を含ませる)【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	
	エネルギー 772kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.7g 糖質 125.7g	
7(金)	チキンレバーカツ スープ	
	【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℃)【スープ】①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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、最後にグリンピースを加えて煮る。	
	エネルギー 803kcal たんぱく質 31.6g 脂質 29.3g 糖質 103.2g	
25(火)	豚肉のしょうが焼き みそ汁	
	【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、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】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、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。	
	エネルギー 742kcal たんぱく質 31.6g 脂質 18.6g 糖質 112.1g	

26(水)	焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのソテー	●焼きハンバーグ 赤 ハンバーグ 70 ケチャップ (袋) 8 ●豆乳スープ 黄 ジャガイモ 29.9 緑 たまねぎ 36.4 緑 コーン (冷) 19.5 緑 にんじん 12.61 緑 パセリ 0.65 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 野菜パイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156 ●キャベツとピーマンのソテー
	【焼きハンバーグ】①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。【豆乳スープ】①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜パイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。【キャベツとピーマンのソテー】①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。		
27(木)	エネルギー 712kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.7g 糖質 106.3g	●牛肉と大豆のカレーライス[米粉] 赤 牛肉 39 黄 ジャガイモ 41.6 赤 大豆 (ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 42.9 緑 にんじん 24.7 緑 ににく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.78 ローレル 0.013 カレールウの素 (米粉) 15.6	水 130 ●とうふハンバーグ 赤 とうふ 39 ●きゅうりのピクルス 赤 とうふハンバーグ 50 緑 きゅうり 37.7 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●りんごゼリー 緑 りんごゼリー 40
	牛肉と大豆のカレーライス[米粉] とうふハンバーグ きゅうりのピクルス りんごゼリー		
28(金)	エネルギー 918kcal たんぱく質 28.8g 脂質 27.0g 糖質 140.0g	●オイスタークリーミー焼きそば 赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 44.2 緑 たまねぎ 42.9 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しょうが 0.52 緑 ににく 0.65 黄 綿実油 1.04 塩 0.13	こしょう 0.039 ごいちらし 3.9 テンメンジャン 2.6 オイスタークリーミー 1.3 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 22.1 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	オイスタークリーミー焼きそば オクラの甘酢あえ 発酵乳		
29(土)	エネルギー 710kcal たんぱく質 31.0g 脂質 19.4g 糖質 102.9g	●マーボーあつあげ丼 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 13 赤 あつあげ (冷) 45.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 なす 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 しょうが 0.52 緑 ににく 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.13 塩 0.39 ごいちらし 3.9 赤 みそ 5.2	黄 ジャガイモ (ん) 1.3 水 36.4 ●中華スープ 緑 キャベツ 22.1 緑 たけのこ (水煮) 13 にら 6.24 赤 わかめ (乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ		
30(日)	エネルギー 754kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.6g 糖質 112.7g	●中華スープ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 13 赤 あつあげ (冷) 45.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 なす 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 しょうが 0.52 緑 ににく 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.13 塩 0.39 ごいちらし 3.9 赤 みそ 5.2	黄 ジャガイモ (ん) 1.3 水 36.4 ●中華スープ 緑 キャベツ 22.1 緑 たけのこ (水煮) 13 にら 6.24 赤 わかめ (乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ		

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当 給食グループ 06-6208-9143 ホームページ URL: [www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html](http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html)

### 学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。

学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など、健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中学校合わせて229作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点が選ばれました。最優秀賞と優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。



最優秀賞 平野中学校 給食委員会



優秀賞 新生野中学校 1年1組



優秀賞 高倉小学校 6年1組

#### 【パンの種類】

パン(基本配合)・・・・コッペパン、食パン

パン(基本配合以外)・・黒糖パン、おさつパン、ライ麦パン、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)にはパン添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。

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、海藻類)

緑:主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

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。