

	鶏肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイとコーンの中華あえ	●鶏肉のオイスターソース焼き	緑 にら	6.24
22 (金)	【鶏肉のオイスターソース焼き】 ①鶏肉はしょうが汁、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。【中華スープ】 ①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイとコーンの中華あえ】 ①チンゲンサイ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 58.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.26 オイスターソース 1.56 こいくちしょうゆ 1.3 黄 綿実油 0.65 ●中華スープ 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 36.4 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 12.61	塩 塩 こしょう うすくちしょうゆ 中華スープの素 水 ●チンゲンサイとコーンの中華あえ 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.26	
	エネルギー 723kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g 糖質 91.2g			

25 (月)	親子丼 すまし汁 黒豆の煮もの	●親子丼	緑 だいこん	23.4
	【親子丼】 ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) 鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【すまし汁】 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、はくさい、しいたけ (生) 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する。【黒豆の煮もの】 (A：焼き物機) ①黒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、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) (火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵 52 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 61.1 緑 青ねぎ 6.11 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52 ●すまし汁 緑 はくさい 31.2	緑 にんじん 12.61 緑 しいたけ (生) 5.2 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水 (焼き物機) 33 水 (釜) 20	
	エネルギー 758kcal たんぱく質 33.0g 脂質 17.1g 糖質 118.0g			

26 (火)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし 焼きのり	●さごしのしょうゆだれかけ	赤 だしこんぶ	0.65
	【さごしのしょうゆだれかけ】 ①さごしは塩で下味をつける。②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。③料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。【みそ汁】 ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、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。【みずなの煮びたし】 ①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。【焼きのり】 ①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さごし 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 ●みそ汁 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 24.7 緑 はくさい 18.2 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 33.8 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
	エネルギー 742kcal たんぱく質 32.3g 脂質 17.1g 糖質 114.7g			

27 (水)	鶏肉のバーベキューソーテー ウィンナーとキャベツのスープ 焼きじゃが	●鶏肉のバーベキューソーテー	緑 キャベツ	33.8
	【鶏肉のバーベキューソーテー】 ①鶏肉はワインで下味をつける。②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、ピーマンをいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。【ウィンナーとキャベツのスープ】 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、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【焼きじゃが】 ①じゃがいもは塩、オリーブ油で下味をつける。②じゃがいもは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180℃、23分間、焼き物機で焼く。	赤 鶏肉 52 料理用ワイン 1.56 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 5.59 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 ●ウィンナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナーソーセージ 13	緑 にんじん 12.61 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 しめじ 11.7 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 46.8 塩 0.26 黄 オリーブ油 0.26	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.3g 脂質 20.2g 糖質 100.8g			

28 (木)	さばのカレーたつたあげ さつまいもとうすあげのみそ汁 はくさいとほうれんそうの煮びたし	●さばのカレーたつたあげ	赤 赤みそ	14.3
	【さばのカレーたつたあげ】 ①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【さつまいもとうすあげのみそ汁】 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、たまねぎ、さつまいも、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【はくさいとほうれんそうの煮びたし】 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。ほうれんそうはゆでる。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、こいくちしょうゆで味つけし、はくさい、ほうれんそうを加えて煮る。	赤 さば 50 緑 しょうが 0.8 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 カレー粉 0.3 黄 じゃがいもでん粉 10 黄 なたね油 7.5 ●さつまいもとうすあげのみそ汁 黄 さつまいも 23.4 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 緑 えのきたけ 11.05	赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●はくさいとほうれんそうの煮びたし 緑 はくさい 36.4 緑 ほうれんそう 11.7 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 1.04 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
	エネルギー 887kcal たんぱく質 29.4g 脂質 28.0g 糖質 129.4g			

29 (金)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	●ビーフシチュー		デミグラスソース	5.2
	【ビーフシチュー】 ①牛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、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、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。【ブロッコリーのサラダ】 ①ブロッコリーはゆでるか、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、配缶時にブロッコリーにかけ、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 牛肉	45.5	黄 トンカツソース	1.95
パ ン (基本配合)		料理用ワイン	1.43	黄 小麦粉 (薄力粉)	3.9
		黄 じゃがいも	46.8	黄 綿実油	3.12
牛 乳		緑 たまねぎ	49.4	水	117
		緑 にんじん	19.5	●ブロッコリーのサラダ	
マ マ レ ード		緑 グリンピース (冷)	6.5	緑 ブロッコリー	26
		黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.65
		ケチャップ	6.5	塩	0.13
		トマトピューレ	3.9	米酢	0.91
		黄 砂糖	0.26	うすくちしょうゆ	0.13
		塩	0.52	黄 綿実油	0.52
		こしょう	0.065	●ミニフィッシュ	
		ローレル	0.026	赤 ミニフィッシュ (袋)	5
	エネルギー 825kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.5g 糖質 115.7g				

- 【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、レーズンパン、パンブキンパン、ライ麦パン
- 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、海そう類)

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。

1月26日 (火)

みずな

京都で昔から栽培されていた京野菜です。京都では、「みずながお店に出るようになると、冬本番。」と言われており、寒さが厳しくなる秋の終わりから冬にかけてが旬の野菜です。

関西以外では「京菜」と呼ばれることもあります。給食では年に1回登場します。

【一口メモ】

*今年度は、乾物を使った料理を紹介します。伝統的な食品である乾物を食事に取り入れることで、食文化を次の世代へと継承しましょう。

—高野どうふ—

高野どうふは、とうふの加工品です。とうふを凍結し乾燥させて作ります。和歌山県の高野山にいた僧侶が作ったものが由来とされています。関西地方では、高野どうふとして親しまれていますが、地方によって凍りどうふ、しみどうふ、こごりどうふなどとさまざまな名前と呼ばれていています。高野どうふには、たんぱく質やカルシウムなどが多く含まれています。

くう や にく ま

く高野どうふの肉巻き

(材料：4人分)

豚肉 (スライス) ……200g
塩……………少々
こしょう……………少々
高野どうふ ……2枚
サラダ油……………大さじ 1
砂糖 ……小さじ 1
みりん……………大さじ 2
こいくちしょうゆ ……大さじ 2

(作り方)

①豚肉は塩、こしょうで下味をつける。高野どうふは水でもどし、水気をきって、4等分に切る。

②高野どうふに豚肉を巻きつける。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。

④③の焼き色がついたら混ぜ合わせたAを入れ、からめる。

おおさか し えいようほうしよくいんげんきょうかい (大阪市栄養教職員研究会)