

7(木) パン (基本配合以外) 牛乳	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 固形チーズ	●あじのレモンマリネ 赤 あじ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 黄 じゃがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 7.5 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 米酢 1.3 料理用ワイン 0.7 ●てぼ豆のスープ煮 赤 豚肉 13	黄 じゃがいも 35.1 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 44.2 緑 にんじん 24.7 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10
	[あじのレモンマリネ] ①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮] ①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②湯をわかし、豚肉、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、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[固体チーズ] ①固体チーズは1人1コずつである。		
	エネルギー 751kcal たんぱく質 31.0g 脂質 23.0g 糖質 105.0g		

ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとキャベツのソテー りんご		●ミートボールと野菜のカレー煮	●ツナとキャベツのソテー
15(金)	[ミートボールと野菜のカレー煮] ①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのソテー] ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 肉だんご 緑 たまねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 むきえだまめ（冷） 緑 しめじ 黄 綿実油 塩 チキンブイヨン カレールウの素 水	58.5 36.4 23.4 19.5 6.5 11.7 0.65 0.13 1.04 10.4 91
パン (基本配合以外)		赤 ツナ缶 緑 キャベツ 黄 綿実油 塩 こしょう ●りんご 緑 りんご	13 33.8 0.26 0.26 0.013
牛 乳			63.5
	エネルギー 784kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.2g 糖質 110.7g		

8(金)	れんこんのちらししし ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらししし 赤 豚肉 19.5 緑 れんこん 26 緑 さんどまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 純実油 0.65 料理酒 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしようゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 赤 きざみのり(袋) 0.8 ※塩 0.1	●ぞう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 41.6 黄 さといも 22.1 緑 だいこん 35.1 緑 きんときにんじん 16.9 緑 みつば 3.64 赤 白みそ 15.6 赤 あみそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169
	[れんこんのちらししし] ①れんこんはさotto水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さottoゆでる。②純実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、こんぶで味つけし、最後にさんどまめ、コーンを加えていためる。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。 [ぞう煮] ①さといもはさottoゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [ごまめ] ①ごまめは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしようゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。		
ごはん (減量) 牛乳	工ネルギー 795kcal たんぱく質 30.6g 脂質 13.7g 糖質 137.3g		
正月の行事献立			

筑前煮 ひじき豆 だいこんのゆず風味		●筑前煮	水
18(月)	[筑前煮] ①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。し いたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実 油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ(乾)、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、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいく ちしよ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。[ひじき豆] ①大豆は熱湯に 60分間ひたす。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、 熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、大豆にからま せる。[だいこんのゆず風味] ①だいこんはゆでるか、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、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配 缶時にだいこんにかけ、あえる。	赤 鶏肉 39 こんにゃく 19.5 緑 れんこん 31.2 緑 ごぼう 23.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.52 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.78 塩 0.26 うすくちしようゆ 3.25 こいくちしようゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.91	●ひじき豆 赤 大豆(乾) 15.6 黄 ジャガイモでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしようゆ 2.6 ●だいこんのゆず風味 緑 だいこん 35.1 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.65 うすくちしようゆ 0.39 緑 ゆず(果汁) 0.52
こはん			
牛 乳			

12(火) ごはん 牛乳	いわしてんぶら あつあげと野菜の煮もの ごまひじき	●いわしてんぶら 赤 いわしてんぶら 49.4 黄 なたね油 7.8 ●あつあげと野菜の煮もの 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 あつあげ(冷) 26 緑 はくさい 42.9 緑 こぼう 18.2 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.04 黄 砂糖 1.3 塩 0.26	
	[いわしてんぶら] ①いわしてんぶら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℃) [あつあげと野菜の煮もの] 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。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。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、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味づけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ごまひじき] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、ひじきの順にいため、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。		うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●ごまひじき 0.65 赤 ひじき 0.65 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 いりごま(白) 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 黄 みりん 0.65 黄 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3

豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなとはくさいのおひたし アーモンドフィッシュ		●豚肉のごまだれ焼き	緑 青ねぎ	6.11	
19(火) ごはん 牛乳	【豚肉のごまだれ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。)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。【きくなとはくさいのおひたし】①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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。	赤 豚肉	52	緑 えのきたけ	11.05
	エネルギー 778kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.8g 糖質 115.5g	緑 たまねぎ	12.22	赤 赤みそ	13
		緑 ピーマン	5.59	赤 白みそ	5.2
		黄 ねりごま	2.6	赤 にぼし	2.6
		黄 砂糖	0.65	水	169
		みりん	1.04	●きくなとはくさいのおひたし	
		こいくちしょうゆ	3.51	緑 はくさい	36.4
		黄 いりごま(白)	1.3	緑 きくな	12.87
		●みそ汁		黄 砂糖	0.78
		赤 うすあげ(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	1.95
		緑 だいこん	35.1	●アーモンドフィッシュ	
		緑 にんじん	12.61	赤 アーモンドフィッシュ(袋)	5

豚肉と野菜のケチャップ煮 カリフラワーのピクルス 桃のクラフティ		●豚肉と野菜のケチャップ煮	水	91
13(水)	[豚肉と野菜のケチャップ煮]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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス] ①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[桃のクラフティ] ①白桃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、白桃の順に加えて混ぜる。③ミニバット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、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵をえた後、すみやかに加熱調理する)	赤 豚肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 ケチャップ 7.8 黄 砂糖 0.52 塩 0.52 こしょう 0.039 ローレル 0.013 チキンブイヨン 1.04	●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 ワインビネガー 1.69 ●桃のクラフティ 緑 白桃 (カット缶) 29 黄 小麦粉 (薄力粉) 4 赤 鶏卵 3.4 黄 クリーム 8 黄 砂糖 2 黄 コーンフレーク 3	
パン (基本配合以外)				
牛 乳				

	ほたて貝のグラタン スープ 和なし（カット缶）	●ほたて貝のグラタン 赤 ほたて貝柱 26 料理用ワイン 0.78 黄 マカロニ（ツイスト） 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 24.7 緑 ほうれんそう（冷） 13 黄 細実油 0.65 塩 0.39 こしょう（白） 0.039 黄 バター 1.3 黄 小麦粉（薄力粉） 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3	※塩 ●スープ 赤 ウインナーソーセージ 26 黄 ジャガイモ 23.4 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●和なし（カット缶） 緑 和なし（カット缶） 58	0.5
20(水)	[ほたて貝のグラタン]①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれんそう、ほたて貝、マカロニを加え、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、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[スープ]①湯をわかし、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[和なし（カット缶）]①和なしは1人1/30缶ずつである。			
パン (基本配合)				
牛 乳				
バター				
	エネルギー 869kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.7g 糖質 114.0g			

14(木) ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん	●鶏肉の甘辛焼き 赤 鶏肉 39 緑 たまねぎ 31.2 料理酒 1.17 黄 砂糖 1.95 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 5.2	酒かす 15.6 うすくちしょうゆ 1.3 赤 白みそ 5.2 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156
	【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①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。【かす汁】①つきこんにやくはゆでる。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、だいこん、つきこんにやく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【くりきんとん】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。	●かす汁 赤 さけ(角) 32.5 つきこんにやく 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11	●くりきんとん 黄 さつまいも 29.9 黄 くり(水煮缶) 19.5 黄 砂糖 2.6 緑 みりん 1.3 塩 0.13 水 19.5

21(木) ごはん 牛乳	牛肉と金時豆のカレーライス（近江牛） ごぼうサラダ パインアップル（缶）	●牛肉と金時豆のカレーライス（近江牛） 赤 牛肉 52 黄 ジャガイモ 35.1 赤 金時豆（ドライパック） 9.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 24.7 緑 トマト（缶） 13 緑 にんにく 0.65 黄 線実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6	水 ●ごぼうサラダ 緑 ごぼう 29.9 緑 コーン（冷） 13 塩 0.13 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.39 水 9.1 黄 マヨネーズ（袋） 8 ●パインアップル（缶） 緑 パインアップル（缶） 43	130
	[牛肉と金時豆のカレーライス（近江牛）] 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、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、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込み、最後に金時豆を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 [ごぼうサラダ] ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。 [パインアップル（缶）] ①パインアップルは1人1切ずつである。	エネルギー 921kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.8g 糖質 141.5g		

	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 赤 鶏肉 58.5 塩 0.39 緑 シュガ 0.52 こしょ 0.026 緑 にんにく 0.26 うすくちしょ 2.34 オイスター・ソース 1.56 中華スープの素 1.04 こいくちしょ 1.3 水 169 黄 純実油 0.65 ●チングンサイとコーンの中華あえ ●中華スープ 緑 チングンサイ 22.1 赤 豚肉 13 緑 コーン(冷) 6.5 料理酒 0.39 黄 砂糖 1.04 赤 とうふ(冷) 26 米酢 1.56 緑 たまねぎ 36.4 うすくちしょ 1.3 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 黄 ごま油 0.26 緑 にんじん 12.61
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、純油で下味をつける。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煮上がりれば、どうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょ、うすくちしょ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チングンサイとコーンの中華あえ] ①チングンサイ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 723kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g 糖質 91.2g
パン (基本配合以外)		
牛 乳		

	親子丼 すまし汁 黒豆の煮もの	●親子丼 緑 たいこん 23.4 赤 鶏卵 52 緑 にんじん 12.61 赤 鶏肉 39 緑 しいたけ(生) 5.2 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 6.1 うすくちしょ 5.2 緑 青ねぎ 6.11 赤 だしこんぶ 0.65 黄 砂糖 1.3 赤 けすりふし 2.6 みりん 0.65 水 169 塩 0.52 ●黒豆の煮もの うすくちしょ 3.9 赤 黒豆(乾) 7.8 こいくちしょ 3.9 黄 砂糖 3.25 赤 だしこんぶ 0.208 塩 0.13 赤 けすりふし 0.78 こいくちしょ 1.3 水 52 水(焼き物機) 33 ●すまし汁 緑 はくさい 水(釜) 20 緑 はくさい 31.2
25(月)	[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、けすりふしてだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょ、こいくちしょで味つけし、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の具をかける。[すまし汁] ①だしこんぶ、けすりふしてだしをとり、にんじん、たいこん、はくさい、しいたけ(生)の順に加えて煮る。②煮上がりれば、塩、うすくちしょで味つけする。[黒豆の煮もの] (A: 烹き物機) ①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②に砂糖、塩、こいくちしょを加え、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)	エネルギー 758kcal たんぱく質 33.0g 脂質 17.1g 糖質 118.0g
ごはん 牛 乳		
個別対応 献 立 (鶏卵)		
26(火)	さごしのしょゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし 焼きのり	●さごしのしょゆだれかけ 赤 だしこんぶ 0.65 赤 さごし 60 赤 けすりふし 2.6 塩 0.12 水 169 料理酒 1.8 ●みずなの煮びたし みりん 2.4 赤 豚肉 6.5 こいくちしょ 2.4 緑 みずな 33.8 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 26 黄 砂糖 0.65 緑 たまねぎ 24.7 うすくちしょ 1.95 緑 はくさい 18.2 赤 だしこんぶ 0.052 緑 にんじん 12.61 赤 けすりふし 0.195 緑 青ねぎ 6.11 水 13 赤 白みそ 13 ●焼きのり 赤 白みそ 5.2 赤 焼きのり(袋) 1.25
ごはん 牛 乳	[さごしのしょゆだれかけ] 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、けすりふしてだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりれば、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、けすりふしてだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょで味つけする。③煮上がりれば、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。	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・ソテー 緑 キャベツ 33.8 赤 鶏肉 52 緑 にんじん 12.61 料理用ワイン 1.56 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 シメジ 11.7 緑 ピーマン 5.59 塩 0.39 緑 にんにく 0.39 こしょ 0.026 黄 純実油 0.65 うすくちしょ 1.3 塩 0.26 チキンブイヨン 1.95 こしょ 0.013 水 169 ケチャップ 6.5 ●焼きじゃが ウスター・ソース 1.3 黄 ジャガイモ 46.8 赤 ウィンナーソーセージ 13 塩 0.26 黄 オリーブ油 0.26
パン (基本配合以外)	[鶏肉のバーベキュー・ソテー] ①鶏肉はワインで下味をつける。②純油を熱し、にんにくを香りよくしたため、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、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煮上がりれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょ、うすくちしょ、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。[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。	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.3g 脂質 20.2g 糖質 100.8g
牛 乳		
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 みそ 14.3 赤 さば 50 赤 白みそ 2.6 緑 シュガ 0.8 赤 だしこんぶ 0.65 料理酒 1.5 赤 けすりふし 2.6 こいくちしょ 1.5 水 169 カレー粉 0.3 ●はくさいとほうれんそうの煮びたし 黄 ジャガイモ 10 緑 はくさい 36.4 黄 なたね油 7.5 緑 ほうれんそう 11.7 ●さつまいもとうすあげのみそ汁 黄 砂糖 0.65 黄 さつまいも 23.4 うすくちしょ 1.3 赤 うすあげ(冷) 6.5 こいくちしょ 1.04 緑 たまねぎ 36.4 赤 だしこんぶ 0.052 緑 にんじん 12.61 緑 けすりふし 0.195 緑 青ねぎ 6.11 水 13 緑 えのきだけ 11.05
ごはん 牛 乳	[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、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、けすりふしてだしをとり、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煮上がりれば、えのきだけを加えて煮、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、けすりふしてだしをとり、砂糖、うすくちしょ、こいくちしょで味つけし、はくさい、ほうれんそうを加えて煮る。	エネルギー 887kcal たんぱく質 29.4g 脂質 28.0g 糖質 129.4g
令和元年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		

	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 赤 牛肉 45.5 黄 料理用ワイン 1.43 黄 小麦粉(薄力粉) 46.8 黄 純油 49.4 緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.065 ローレル 0.026 ●ブロッコリーのサラダ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
29(金)		
パン (基本配合)		
牛 乳		
ママ レード		

【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、パンプキンパン、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、海藻類)

緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

1月8日(金)

正月の行事献立

正月には新年を祝い、一年の健康を願って食べる料理がたくさんあります。今日の給食には「ぞう煮」と「ごまめ」が出ます。

【ぞう煮】

もちを主に、いろいろな具材を入れた汁物です。

地方や各家庭によって入れる具材や味つけなどに特色があります。

【ごまめ】

「田作り」とも言われます。昔、肥料としてカタクチイワシを田にまいたところ、豊作になったことから、五穀豊穣を願う気持ちがこめられています。

1月26日(火)

みずな

さいばい
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「京葉」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。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

戦争によって中断された給食が再開されたことを記念して、定められました。

12月24日に、アメリカの民間団体より給食用の支援物資の贈呈式が行われました。この日を「学校給食感謝の日」といいます。この日は冬休みと重なるため、1月24日から30日までが「全国学校給食週間」となりました。

給食ができるまでにかかる多くの人に感謝をして食べましょう。

【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あります。和歌山県の高野山にいた僧侶が作つ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、地方によって凍りとうふ、しみどふ、こごりとうふなどさまざまな名前で呼ばれています。

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。

こうや にくま
にくま
〈高野どうふの肉巻き〉

(作り方)

豚肉(スライス) 200g
塩 少々
こしょ 少々
こうや こうや
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 大さじ2

①豚肉は塩、こしょで下味をつける。
②高野どうふは水でもどし、水気をきつて、4等分に切る。
③高野どうふに豚肉を巻き付ける。
④フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。
⑤④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 えいきょうようしょくいんけんきゅうかい
(大阪市栄養教職員研究会)