

1 (月)	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん	
	【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。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けす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して煮含め、最後にグリー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。【みそ汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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れんこんはさつ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。	
	エネルギー 712kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.9g 糖質 112.9g	

2 (火)	中華おこわ 卵スープ キャベツとピーマンのいためもの	
	【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、チキンブイオン、ごま油、湯（しいたけ（乾）の料理液を使用）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、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、チンゲンサイを加えて煮、【卵除去食】の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【キャベツとピーマンのいためもの】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、うすくちしょうゆで味つけする。	
	エネルギー 724kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.1g 糖質 106.9g	

3 (水)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆	
	【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。【含め煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつ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して煮含め、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。	
	エネルギー 746kcal たんぱく質 32.2g 脂質 14.2g 糖質 122.4g	

4 (木)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 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、トマトビュレ、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して煮こみ、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。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、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 889kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.0g 糖質 139.0g	

5 (金)	わかさぎフライ はくさいのスープ カリフラワーのサラダ まっ茶大豆	
	【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℃）【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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【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。【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 763kcal たんぱく質 33.5g 脂質 24.2g 糖質 102.8g	

8 (月)	すき焼き煮（近江牛）きゅうりのゆずの香あえ ツナっ葉いため	
	【すき焼き煮（近江牛）】①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。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、【ふ除除去食】の分をとる。最後にふを加えて煮る。【きゅうりのゆずの香あえ】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。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	
	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.6g 糖質 113.9g	

●鶏ごぼうご飯			●みそ汁		
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	36.4
緑	ごぼう	18.2	緑	たまねぎ	24.7
緑	にんじん	12.61	緑	青ねぎ	6.5
緑	グリーンピース（冷）	6.5	赤	赤みそ	13
黄	綿実油	0.65	赤	白みそ	5.2
	料理酒	1.3	赤	だしこんぶ	0.65
黄	砂糖	1.56	赤	けすりぶし	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	36.4
赤	けすりぶし	0.104		塩	0.26
	水	6.5	黄	綿実油	0.65
赤	きざみのり（袋）	0.8			

●中華おこわ		黄		じゃがいもでん粉	0.26
赤	焼き豚	8	緑	チンゲンサイ	22.1
黄	もち米	20	緑	ブラックマッペもやし	19.5
黄	くり（水煮缶）	10	緑	にんじん	12.61
緑	しいたけ（乾）	0.2	塩		0.39
料理酒		0.5	こしょう		0.026
塩		0.1	うすくちしょうゆ		2.34
こしょう		0.01	中華スープの素		1.04
こいくちしょうゆ		0.5	水		169
チキンブイオン		0.2	●キャベツとピーマンのいためもの		
黄	ごま油	0.3	緑	キャベツ	39
水		20	緑	ピーマン	5.2
●卵スープ		0.52	黄	綿実油	0.52
赤	鶏肉	26	塩		0.13
料理酒		0.78	こしょう		0.013
赤	鶏卵	26	うすくちしょうゆ		1.04

●いわしのしょうがじょうゆかけ		緑	にんじん	24.7
赤	いわし（開き）40	緑	ごぼう	18.2
	料理酒1.2	緑	さんどまめ（冷）	13
緑	しょうが0.8	緑	しめじ	11.7
黄	砂糖0.5	黄	砂糖	1.3
	みりん2.5		塩	0.26
	こいくちしょうゆ2.5		うすくちしょうゆ	3.9
●含め煮			こいくちしょうゆ	2.6
赤	豚肉19.5	赤	けずりぶし	1.17
	料理酒0.65		水	52
黄	じゃがいも32.5	●いり大豆		
緑	だいこん46.8	赤	いり大豆（袋）	10

●ハヤシライス		トンカツソース		3.9	
赤	牛肉	52	黄	小麦粉（薄力粉）	9.1
黄	じゃがいも	35.1	黄	綿実油	7.28
緑	たまねぎ	49.4	水		117
緑	にんじん	19.5	●キャベツのひじきドレッシング		
緑	グリーンピース（冷）	6.5	緑	キャベツ	33.8
緑	セロリ	4.29	赤	ひじき	0.26
黄	綿実油	0.65	黄	砂糖	1.04
トマトビュレ		5.2	塩		0.13
ケチャップ		10.4	米酢		0.65
塩		0.65	うすくちしょうゆ		0.65
こしょう		0.039	黄	綿実油	0.52
ローレル		0.026	●みかん（缶）		
デミグラスソース		5.2	緑	みかん（缶）	57
ウスターソース		3.9			

●わかさぎフライ		46.8	79くちしょうゆ	1.3
赤 わかさぎフライ			チキンパイヨン	1.95
黄 なたね油	6.5		水	169
●はくさいのスープ			●カリフラワーのサラダ	
赤 鶏肉	26		緑 カリフラワー	32.5
料理用ワイン	0.78		黄 砂糖	0.65
緑 はくさい	42.9		塩	0.13
緑 コーン（冷）	13		米酢	0.91
緑 にんじん	12.61		うすくちしょうゆ	0.39
緑 むきえだまめ（冷）	6.5		黄 綿実油	0.52
塩	0.39		●まっ茶大豆	
こしょう	0.026		赤 まっ茶大豆（袋）	6
●すき焼き（近江牛）			●きんぎょのゆめろの香る	

●すき焼き煮（近江牛）			●きゅうりのゆずの香あえ		
赤	牛肉	52	緑	きゅうり	39
	料理酒	1.56		砂糖	1.3
黄	ふ（庄福）	3.9		塩	0.13
	糸こんにゃく	19.5		米酢	0.78
赤	とうふ	26		うすくちしょうゆ	0.52
緑	はくさい	61.1	緑	ゆず（果汁）	0.78
緑	白ねぎ	11.7	●ツナっ葉いため		
緑	まいたけ	11.7	赤	ツナ缶	19.5
黄	綿実油	0.65	緑	だいこん葉（乾）	1.3
	砂糖	2.6	黄	綿実油	0.39
	みりん	1.3		料理酒	1.04
	塩	0.13		うすくちしょうゆ	0.91
	こいくちしょうゆ	6.5		こいくちしょうゆ	0.65
				水	1.3

9 (火)	押麦のグラタン スープ いよかん	
	【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からいりする。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。【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して煮、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。	
	エネルギー 855kcal たんぱく質 37.8g 脂質 29.3g 糖質 110.0g	

10 (水)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮 ソフト黒豆	
	【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ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けす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、白みそで味つけする。【くきわかめのつくだ煮】①くきわかめはさつと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、くき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。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 35.5g 脂質 14.8g 糖質 125.2g	

12(金)	関東煮 甘酢あえ 白花豆の煮もの		●関東煮		●甘酢あえ	
	【関東煮】①ごんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油めきる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいごん、ごんにやく、じゃがいも順に加えて煮る。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して煮、【うすら卵除食】の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【甘酢あえ】①もやし、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、こい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。【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。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）		赤 鶏肉	26	緑 ブラックマッペもやし	32.5
ごはん	牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	赤 うすら卵（水煮）	22.1	緑 にんじん	12.61
			赤 ちくわ	19.5	黄 砂糖	1.17
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	黄 じゃがいも	35.1	塩	0.13
			赤 ごんにやく	19.5	米酢	1.56
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	赤 あつあげ（冷）	26	こいくちしょうゆ	1.95
			緑 だいごん	46.8	●白花豆の煮もの	
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	黄 砂糖	1.3	赤 白花豆（乾）	7.8
			黄 みりん	1.3	黄 砂糖	2.08
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	塩	0.39	塩	0.13
			うすくちしょうゆ	3.9	うすくちしょうゆ	0.78
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	こいくちしょうゆ	2.6	水（焼き物機）	33
			赤 けずりぶし	1.56	水（釜）	20
牛乳	個別対応 献立 (うすら卵)	個別対応 献立 (うすら卵)	水	65		
			エネルギー 765kcal たんぱく質 30.4g 脂質 16.3g 糖質 124.2g			



18(木)	鶏肉のからあげ　まる天と野菜のうま煮　焼きのり	●鶏肉のからあげ	緑	たけのこ（水煮）	19.5			
	【鶏肉のからあげ】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【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。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、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、チンゲンサイを加えて煮、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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤	鶏肉	65	緑	にんじん	19.5	
		緑	しょうが	0.6	緑	しいたけ（乾）	1.04	
		緑	にんにく	0.7	黄	綿実油	0.65	
ごはん 牛乳		塩	0.4	塩	0.52			
		こしょう	0.03	こしょう	0.026			
		黄	じゃがいもでん粉	13	こいくちしょうゆ	4.55		
		黄	なたね油	10	中華スープの素	0.26		
	●まる天と野菜のうま煮	黄	じゃがいもでん粉	1.3				
	赤	まる天	26	水	49.4			
	緑	はくさい	49.4	●焼きのり				
	緑	たまねぎ	36.4	赤	焼きのり（袋）	1.25		
	緑	チンゲンサイ	22.1					
19(金)	ポークカレーライス　きゅうりとコーンのサラダ　いちご	●ポークカレーライス		水	130			
	【ポークカレーライス】①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。【きゅうりとコーンのサラダ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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、ワインビネガー、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。【いちご】①いちごは1人3コずつである。	赤	豚肉	52	●きゅうりとコーンのサラダ			
		黄	じゃがいも	46.8	緑	きゅうり	37.7	
		緑	たまねぎ	49.4	緑	コーン（冷）	6.5	
ごはん 牛乳		緑	にんじん	24.7	黄	砂糖	1.04	
		緑	トマト（缶）	13	塩	0.26		
		緑	にんにく	0.65	ワインビネガー	0.65		
		黄	綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.26		
	塩	0.39	黄	綿実油	0.65			
	ローレル	0.013	●いちご					
	カレールウの素	15.6	緑	いちご	38.2			
22(月)	豚肉とごぼうの煮もの　なにわうどん　プチトマト	●豚肉とごぼうの煮もの		みりん	1.3			
	【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る。豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。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。【プチトマト】①プチトマトは1人34gずつである。	赤	豚肉	39	こいくちしょうゆ	1.3		
		緑	料理酒	1.17	赤	だしこんぶ	0.026	
		パン （基本配合以外） 牛乳		緑	ごぼう	23.4	赤	けずりぶし
緑	にんじん			12.61	水	6.5		
黄	砂糖			1.69	緑	はくさい	24.7	
	塩		0.13	緑	青ねぎ	6.11		
		こいくちしょうゆ	2.6	塩	0.39			
	赤	だしこんぶ	0.078	うすくちしょうゆ	4.55			
	赤	けずりぶし	0.299	赤	だしこんぶ	0.65		
	水	19.5	赤	けずりぶし	2.6			
		●なにわうどん	赤	水	169			
	赤	かまぼこ	6.5	赤	とろろこんぶ（袋）	1		
	黄	うどん	26	●プチトマト				
	赤	うすあげ（冷）	6.5	緑	プチトマト	34		
	黄	砂糖	1.3					
24(水)	きびなごてんぷら　一口がんもとじゃがいもの煮もの　ブロッコリーのごまあえ	●きびなごてんぷら	黄	砂糖	1.3			
	【きびなごてんぷら】①きびなごてんぷ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℃）【一口がんもとじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとる。豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ブロッコリーのごまあえ】①いりごまはいる。②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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤	きびなごてんぷら	41.6	みりん	1.3		
		黄	なたね油	6.5	塩	0.26		
		ごはん 牛乳		●一口がんもとじゃがいもの煮もの	うすくちしょうゆ	3.9		
赤	豚肉			13	こいくちしょうゆ	3.25		
赤	料理酒			0.39	赤	けずりぶし	1.17	
	赤		一口がんも	26	水	52		
		黄	じゃがいも	35.1	●ブロッコリーのごまあえ			
	緑	だいこん	46.8	緑	ブロッコリー	26		
	緑	たまねぎ	24.7	黄	砂糖	0.65		
	緑	にんじん	19.5	こいくちしょうゆ	1.04			
	緑	さんどまめ（冷）	13	黄	いりごま（白）	1.04		
25(木)	牛肉のデミグラスソース煮　コーンとはくさいのスープ　かぼちゃのプリン	●牛肉のデミグラスソース煮	緑	はくさい	31.2			
	【牛肉のデミグラスソース煮】①牛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、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【コーンとはくさいのスープ】①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【かぼちゃのプリン】①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。（液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する）②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、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210℃、30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	39	緑	コーン（冷）	19.5	
		緑	料理用ワイン	1.17	緑	にんじん	12.61	
		パン （基本配合） 牛乳		緑	たまねぎ	24.7	緑	パセリ
緑	グリーンピース（冷）			3.9	塩	0.39		
緑	にんにく			0.65	こしょう（白）	0.026		
	黄		綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	1.3		
アプリコット ジャム		塩	0.13	チキンブイヨン	1.95			
		こしょう（粗挽）	0.026	水	169			
		緑	りんごピューレ	6.5	●かぼちゃのプリン			
		デミグラスソース	5.2	赤	鶏卵	14		
	ウスターソース	1.95	緑	かぼちゃ（ペースト）	14			
	ケチャップ	1.3	赤	牛乳	9			
	水	3.9	黄	クリーム	4			
	●コーンとはくさいのスープ	黄	砂糖	3				
	赤	ベーコン	6.5					
26(金)	泉だこのやわらか煮　みそ汁　こまつなの煮びたし	●泉だこのやわらか煮	赤	白みそ	2.6			
	【泉だこのやわらか煮】①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて、ミニバットに入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。【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る、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。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	赤	たこ	45.5	赤	だしこんぶ	0.65	
		黄	砂糖	0.78	赤	けずりぶし	2.6	
		ごはん 牛乳		緑	料理酒	1.17	水	169
みりん	1.56			●こまつなの煮びたし				
こいくちしょうゆ	1.82			赤	豚肉	19.5		
	●みそ汁		緑	こまつな	39			
	黄	さつまいも	23.4	黄	砂糖	0.39		
	赤	うすあげ（冷）	6.5	うすくちしょうゆ	1.3			
	緑	たまねぎ	36.4	こいくちしょうゆ	1.04			
	緑	にんじん	12.61	赤	だしこんぶ	0.052		
	緑	青ねぎ	6.11	赤	けずりぶし	0.195		
	緑	えのきたけ	11.05	赤	水	13		
	赤	赤みそ	14.3					

## 【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。

## 2月3日（水）

節分




病気や悪い出来事を追いはらうために、節分の日には、「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習慣があります。

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」が出ます。

鬼が苦手なヒイラギの枝に、いわしの頭をさして、家の入り口に立てる習慣もあります。

## 2月22日（月）

なにわうどん




甘辛く煮たうすあげをのせた「きつねうどん」は、大阪で生まれたと言われています。また、「とろろこんぶ」は、大阪で昔から作られている伝統的な食品の1つです。そこで、大阪市の給食では「きつねうどん」をイメージして、三角に切って、甘辛く煮たうすあげと、かまぼこ、青ねぎを入れました。そこに「とろろこんぶ」を入れて食べるので、『なにわうどん』と名付けられました。

【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。

大豆—  
大豆は、「畑の肉」と言われるほど良質のたんぱく質を含みます。他に脂質やビタミン、無機質なども多く含んでいます。また、食物繊維も豊富なため、しっかり噛んで食べることを意識できる食品のひとつです。  
大豆は炒ったり煮たりして大豆そのものを食べる他、しょうゆやみそ、とろろ、納豆などの調味料や食品に加工されています。日本人の伝統的な食生活を支えています。



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。

## 2月16日（火）

給食では国産のレモンを使用しています。

レモン

レモンは明治時代に日本へ伝えられました。冬はあたたかく、夏は雨が少ない地方がレモンの栽培によいといわれています。日本では広島県、愛媛県、和歌山県で多く栽培されています。

## 2月26日（金）

「泉だこのやわらか煮」に使用しています。

泉だこ

大阪湾は「魚庭の海」といわれ、たこのえさになるエビやカニなどが豊富です。また、潮の流れが穏やかなため、やわらかくて風味のよいたこが育ちます。  
「泉だこ」は、大阪湾の泉州沖でとれるマダコをゆでたものです。  
たこの漁法には、たこつばを沈めてとる「たこつば漁」やおもりのついた網で海底をすくう「底引き網漁」などがあります。

