

1(月)	豚肉のコチジャンいため トック もやしのナムル アーモンドフィッシュ	●豚肉のコチジャンいため 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 だいこん 29.9 緑 にんにく 0.26 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 こいくちしようゆ 3.25 コチジャン 0.65 ●トック 黄 トック 26 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 13 緑 にら 6.24 緑 えのきだけ 11.05	塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169 ●もやしのナムル 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 黄 こいくちしようゆ 0.26 塩 0.78 米酢 0.39 黄 ごま油 0.39 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ (袋) 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、こいくちしようゆ、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。【トック】①湯をわかし、にんじん、たまねぎを加えて煮る。②煮上がれば、トック、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【もやしのナムル】①もやはしはゆでるか、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。【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 775kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.8g 糖質 126.7g		
2(火)	鶏肉のみそバターソース スープ煮 デコポン	●鶏肉のみそバターソース 赤 鶏肉 60 塩 0.15 料理用ワイン 1.8 赤 赤みそ 1.5 赤 八丁みそ 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 バター 1.5 水 10.5 黄 ジャガイモでん粉 0.3 ●スープ煮 赤 豚肉 19.5 料理用ワイン 0.65	黄 ジャガイモ 35.1 緑 キャベツ 33.15 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●デコポン 緑 デコポン 44
	【鶏肉のみそバターソース】①鶏肉は塩、ワインで下味をつける。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赤みそ、八丁みそ、砂糖、バターに湯を少しづつ加えて煮、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。【スープ煮】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、たまねぎ、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、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。【デコポン】①デコポンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 744kcal たんぱく質 36.4g 脂質 20.6g 糖質 103.3g		
3(水)	豚肉と野菜のいためもの すまし汁 きな粉よもぎだんご	●豚肉と野菜のいためもの 赤 豚肉 39 緑 しょうが 0.52 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 純実油 0.26 塩 0.26 ●きな粉よもぎだんご 黄 よもぎだんご 46.8 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 36.4 緑 だいこん 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 みつば 3.64	緑 えのきだけ 11.05 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●きな粉よもぎだんご 黄 砂糖 1.3 うすくちしようゆ 0.65 水 13 黄 ジャガイモでん粉 0.39 赤 きな粉 (袋) 5 ●すまし汁 赤 白みそ 5.2
	【豚肉と野菜のいためもの】①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。【すまし汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【きな粉よもぎだんご】①砂糖、うすくちしようゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。 エネルギー 765kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.1g 糖質 127.7g		
4(木)	フライドチキン カレーシチュー（近江牛） おいわいピクルス フルーツゼリー	●フライドチキン 赤 鶏肉 60 料理用ワイン 1.8 塩 0.45 こしょう 0.03 オールスパイス 0.03 黄 ジャガイモでん粉 12 黄 なたね油 9 ●カレーシチュー（近江牛） 赤 牛肉 39 黄 ジャガイも 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65	塩 0.13 ローレル 0.013 カレールウの素 9.1 水 123.5 ●おいわいピクルス 緑 だいこん 29.9 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 ワインピネガー 1.3 うすくちしようゆ 0.39 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー（みかん） 39 緑 和なし（カット缶） 28.6
	【フライドチキン】①鶏肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイスで下味をつける。②鶏肉にでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【カレーシチュー（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。更にたまねぎをいため、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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。【おいわいピクルス】①だいこん、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、ワインピネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。【フルーツゼリー】①和なしは液汁を十分にきる。②配缶時に和なし、ゼリーを混ぜる。 エネルギー 1026kcal たんぱく質 37.8g 脂質 39.5g 糖質 129.8g		
5(金)	さごしのあろしじょうゆかけ 一口がんもとさといものみそ煮 れんこんのいためもの	●さごしのあろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 緑 しょうが 0.48 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし（冷） 12 みりん 1.2 黄 さといも（冷） 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 36.4	緑 にんじん 12.61 緑 さんどまめ（冷） 6.5 黄 砂糖 0.65 こいくちしようゆ 0.65 赤 みみそ 9.1 赤 けすりぶし 1.17 黄 こいくちしようゆ 2.4 水 52 ●れんこんのいためもの 赤 鶏肉 13 黄 さといも（冷） 26 赤 一口がんも 26 緑 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 36.4
	【さごしのあろしじょうゆかけ】①さごしはしょうが汁、料理酒で下味をつける。だいこんあろしは流水解凍する。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だいこんあろし、みりん、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。【一口がんもとさといものみそ煮】①一口がんももは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといも、つなこんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【れんこんのいためもの】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、れんこんをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆで味つけする。 エネルギー 809kcal たんぱく質 35.8g 脂質 20.6g 糖質 120.1g		

8(月)	肉じゃが はくさいのゆず風味 とら豆の煮もの 焼きのり	●肉じゃが 赤 牛肉 52 黄 砂糖 0.91 料理酒 1.56 黄 ジャガイも 46.8 緑 にんじん 26 緑 たまねぎ 49.4 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆（乾） 7.8 黄 砂糖 2.08 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 うすくちしようゆ 4.55 水（焼き物機） 33 水（釜） 20 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
	【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。けす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る、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、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る。【はくさいのゆず風味】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。②砂糖、塩、うすくちしようゆ、うすくちしようゆを合わせて煮。配缶時にはくさいにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】（A：焼き物機）①とら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、うすくちしようゆを加え、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とら豆は熱湯に30分間ひたす。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、うすくちしようゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	
9(火)	ごはん 牛 乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.9g 糖質 126.7g
	えびと野菜のいためもの 中華がゆ はっさく	●えびと野菜のいためもの 赤 えび 45.5 黄 精白米 14.3 緑 たまねぎ 24.7 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 にら 6.5 緑 はくさい 24.7 緑 にんじん 6.37 緑 いいたけ（乾） 0.26 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.26 うすくちしようゆ 0.26 チキンブイヨン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169 ●はっさく 緑 はっさく 51
10(水)	パン 牛 乳	エネルギー 788kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.4g 糖質 109.5g
	バター	エネルギー 788kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.4g 糖質 109.5g
11(木)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 なのはなのおひたし	●豚肉のしょうが焼き 赤 みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●なのはなのおひたし 緑 なのはな 20.8 緑 はくさい 24.7 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.39 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ（冷） 26 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 赤 かつおぶし（袋） 1
	さけのクリームスパゲッティ カリフラワーとコーンのサラダ 豆こんぶ	●さけのクリームスパゲッティ 赤 紅ざけ（フレーク） 26 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 黄 砂糖 0.65 緑 めじ 18.2 黄 純実油 0.65 黄 米酢 1.3 黄 塩 0.13 黄 うすくちしようゆ 0.39 黄 純実油 0.52 ●カリフラワーとコーンのサラダ 赤 とうふ（冷） 26 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 赤 かつおぶし（袋） 1
15(月)	1/2牛 乳	エネルギー 731kcal たんぱく質 30.5g 脂質 16.6g 糖質 114.9g
	いわしのフライ みそ汁 きゅうりの赤じそあえ	●いわしのフライ 赤 牛乳 27.3 赤 クリーム 9.1 水 52 ●カリフラワーとコーンのサラダ 赤 紅ざけ（フレーク） 26 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 黄 砂糖 0.65 緑 めじ 18.2 黄 純実油 0.65 黄 米酢 1.3 黄 塩 0.13 黄 うすくちしようゆ 0.39 黄 純実油 0.52 ●豆こんぶ 赤 小麦粉（薄力粉） 1.95 赤 豆こんぶ（袋） 6 黄 純実油 1.56
15(月)	ごはん 牛 乳	エネルギー 769kcal たんぱく質 32.6g 脂質 26.9g 糖質 99.1g
	いわしのフライ みそ汁 きゅうりの赤じそあえ	●いわしのフライ 赤 白みそ 5.2 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●みそ汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 きゅうり 37.7 緑 たまねぎ 36.4 赤 じそ（塩漬乾） 0.26 緑 にんじん 12.61 黄 砂糖 0.39 緑 青ねぎ 6.11 黄 米酢 0.26 赤 赤みそ 13 黄 うすくちしようゆ 0.91
15(月)	牛 乳	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.6g 糖質 122.1g
	いわしのフライ みそ汁 きゅうりの赤じそあえ	

16(火)	とうふのミートグラタン 押麦と野菜のスープ煮 デコポン	●とうふのミートグラタン 赤 とうふ 32.5 赤 牛ひき肉 13 赤 大豆(粒状) 3.9 緑 たまねぎ 24.7 緑 ピーマン 5.59 緑 にんにく 0.13 黄 総実油 0.65 料理用ワイン 1.3 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 バン粉 1.3	水 ●押麦と野菜のスープ煮 赤 鶏肉 26 赤 麦芽 0.78 黄 押麦 6.5 黄 ジャガイモ 35.1 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(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 1.04 水 91 ●デコポン 緑 デコポン 44	19.5
	[とうふのミートグラタン] ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②総実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、水、大豆を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加える。最後にミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦と野菜のスープ煮] 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、キャベツ、ジャガイモ、押麦の順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にグリンピースを加えて煮る。[デコポン] ①デコポンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 776kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.4g 糖質 113.9g			

17(水)	チキンカレーライス ピーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイモ 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 19.5 緑 にんにく 0.65 黄 総実油 0.65 塩 0.26 ロール 0.013 カレールウの素 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 チキンブイヨン 0.39	水 ●ピーンズサラダ 赤 金時豆(ドライパック) 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 うすくちしようゆ 0.78 黄 総実油 0.39 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5	130
	[チキンカレーライス] ①総実油を熱し、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、ロール、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ピーンズサラダ] ①金時豆、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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、総実油を加え、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。 エネルギー 778kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.9g 糖質 129.3g			

18(木)	豚肉のガーリック焼き スープ サワーソテー	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 60 料理用ワイン 1.8 塩 0.3 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしようゆ 1.5 黄 オリーブ油 0.45	緑 ほうれんそう 11.7 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 ●サワーソテー 緑 キャベツ 33.15 黄 総実油 0.39 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 黄 ジャガイモ 0.91 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 12.61	130
	[豚肉のガーリック焼き] ①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしようゆ、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ] ①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうを加えて煮る。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、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[サワーソテー] ①総実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆで味つけする。 エネルギー 728kcal たんぱく質 36.5g 脂質 21.3g 糖質 97.6g			

19(金)	鶏肉のチリソース焼き 中華煮 たいこんの中華あえ	●鶏肉のチリソース焼き 赤 鶏肉 60 緑 しょうが 0.45 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 こいくちしようゆ 0.6 ケチャップ 9 トウバンジャン 0.03	緑 しいたけ(乾) 1.04 黄 総実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしようゆ 4.16 中華スープの素 0.39 黄 ジャガイモ 1.3 水 42.9 ●たいこんの中華あえ 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 36.4 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 にんじん 13	130
	[鶏肉のチリソース焼き] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしようゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。[中華煮] ①豚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。しいたけ(乾)はもどす。②総実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさい、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、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、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。[たいこんの中華あえ] ①たいこんはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にたいこんにかけ、あえる。 エネルギー 787kcal たんぱく質 36.3g 脂質 19.9g 糖質 115.7g			

22(月)	鶏肉のてり焼き さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 60 黄 砂糖 0.9 みりん 3.3 こいくちしようゆ 3.6 ●さつまいものみそ汁 赤 さつまいも 23.4 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 24.7 緑 青ねぎ 6.11 緑 しめじ 11.7	赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きんぴらごぼう 赤 豚肉 13 緑 ごぼう 23.4 緑 にんじん 12.61 黄 総実油 0.39 黄 砂糖 1.3 黄 ジャガイモ 44	130
	[鶏肉のてり焼き] ①鶏肉は砂糖、みりん、こいくちしようゆで下味をつける。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。[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。②にぼしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。(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、しめじを加えて煮、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総実油を熱し、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、こいくちしようゆで味つけする。 エネルギー 760kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.7g 糖質 125.1g			

23(火)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツときゅうりのサラダ	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 10 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 26 黄 ジャガイモ 46.8 緑 キャベツ 22.1 緑 きゅうり 19.5 緑 さんだまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 緑 トマト(缶) 13 黄 総実油 0.39 黄 砂糖 0.52	こしょう 0.013 うすくちしようゆ 1.3 ケチャップ 9.1 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●キャベツときゅうりのサラダ 黄 ジャガイモ 36.4 緑 にんじん 24.7 緑 さんだまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 緑 トマト(缶) 13 黄 総実油 0.39 黄 砂糖 0.52	130
	[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℃)[ケチャップ煮] ①総実油を熱し、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、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、砂糖、塩、こしょう、うすくちしようゆ、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんだまめを加えて煮る。[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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、総実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 931kcal たんぱく質 34.8g 脂質 31.6g 糖質 126.9g			

3月4日(木)



卒業祝い献立には、3年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。

お祝いする気持ちは、こんな感じであります。

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9日(火)

はっさく

はっさくは、広島県で生まれた果物です。

はっさくは、12月下旬ごろから収穫が始まりますが、収穫直後のはっさくは酸味が強いため、1、2ヶ月ほど貯蔵し、酸味が落ちてから出荷します。2月から3月にかけて、たくさん出回ります。

ふくろ袋を開いて、果肉の部分を食べましょう。

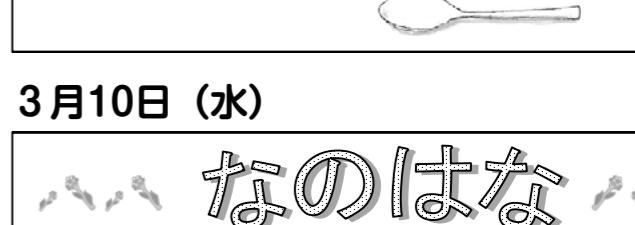


### 3月10日(水)

なのはな

なのはなは、鮮やかな緑色をしたほうれん草で、花菜(なな)や花(なな)ともいわれています。葉が黄緑色で、やわらかい在来種(和種)と、葉の色が濃く、葉が厚い西洋種があります。

2月から3月に旬を迎える、春の訪れを感じさせる緑黄色野菜です。



【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、乾物を食事に取り入れることで、食文化