

12(水)	れんこんのちらしづし ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしづし 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 綿実油 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 39 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169		
	ごはん（減量）牛乳	[れんこんのちらしづし] ①れんこんはさっと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、さとゆでる。②綿実油を熱し、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さといもはさとゆで、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°Cで立ち上げ、調理温度180°C、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。			
	正月の行事献立	エネルギー 786kcal たんぱく質 29.8g 脂質 13.6g 糖質 136.1g			
	ビーフシチュー カリフラワーのピクルス ミニフィッシュ	●ビーフシチュー 赤 牛肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 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	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 1.95 黄 小麦粉（薄力粉） 3.9 黄 綿実油 3.12 水 117 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 黄 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5		
13(木)	パン（基本配合以外）牛乳	[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、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して煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。[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。[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 870kcal たんぱく質 35.3g 脂質 26.5g 糖質 122.6g			
14(金)	ごはん牛乳	●親子丼 すまし汁 黒豆の煮もの	●親子丼 赤 鶏卵 52 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.9 赤 だしこぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52 ●すまし汁 緑 はくさい 32.5	緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 しいたけ（生） 6.5 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこぶ 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 こいくちしようゆ 1.3 水（焼き物機） 33 水（釜） 20	
個別対応献立（鶏卵）		[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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、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だしこぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりは、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけする。[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。②①に砂糖、塩、こいくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度150°C、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、こいくちしようゆで味つけし、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)			
		エネルギー 759kcal たんぱく質 33.1g 脂質 17.1g 糖質 118.2g			
17(月)	パン（基本配合）牛乳	マーマレード	ポトフ カレーソテー 桃のクラフティ	●ポトフ 赤 牛肉 26 料理用ワイン 0.78 赤 ウィンナーソーセージ 19.5 黄 ジャガイも 39 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91	●カレーソテー 赤 鶏肉 13 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13 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
			[ポトフ] ①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ワインソーセージを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。[カレーソテー] ①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。[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。液卵は流水解凍する。（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、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°Cで立ち上げ、調理温度210°C、25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）		
			エネルギー 879kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.7g 糖質 116.5g		

18(火)	さばのみそ煮 五目汁 ブロッコリーのごまあえ	●さばのみそ煮 赤 さば（骨付き） 60 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 3.5 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこぶ 0.5 水 30	緑 青ねぎ 6.5 緑しめじ 13 塩 0.52 うすくちようゆ 5.2 赤 だしこぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 赤 だしこぶ 0.5 水 169 ●ブロッコリーのごまあえ 緑 ブロッコリー 26 赤 うすあげ（冷） 6.5 黄 砂糖 0.65 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5
	ごはん牛乳	[さばのみそ煮] ①だしこぶを敷き、湯、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮含める。（だしこぶは、落としぶたとしても使用する）②火をきつてしまくおいてから配缶する。[五目汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、うすくちようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。③砂糖、こいくちようゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。	
		エネルギー 750kcal たんぱく質 28.8g 脂質 20.4g 糖質 112.8g	
	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き 赤 鶏肉 40 緑 たまねぎ 33 料理酒 1.2 黄 砂糖 1.9 みりん 1.9 こいくちようゆ 5.3 ●かす汁 赤 さけ（角） 32.5 黄 クリーム 19.5 黄 砂糖 2.6 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 クリーム 19.5 黄 砂糖 2.6 赤 みりん 1.3 緑 だいこん 39 塩 0.13 緑 にんじん 13 水 19.5 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25	うすくちようゆ 1.3 赤 白みそ 5.2 赤 みりん 3.9 赤 だしこぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 クリーム 19.5 黄 砂糖 2.6 赤 みりん 1.3 緑 だいこん 39 塩 0.13 緑 にんじん 13 水 19.5 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
19(水)	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	[鶏肉の甘辛焼き] ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちようゆで下味をつける。②①の鶏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、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、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、うすくちようゆ、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。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。	
	ごはん牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 35.3g 脂質 14.6g 糖質 137.6g	
20(木)	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 赤 肉だんご 58.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 キャベツ 32.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 しめじ 13 黄 綿実油 0.65 黄 塩 0.13 チキンブイヨン 1.04	カレールウの素 10.4 水 91 ●ツナとキャベツのソテー
パン（基本配合以外）牛乳	ミートボールと野菜のカレー煮	[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煮上がりは、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。	
		エネルギー 856kcal たんぱく質 32.8g 脂質 25.4g 糖質 124.1g	
21(金)	さごしのしようゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし 焼きのり	●さごしのしようゆだれかけ 赤 さごし 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 こいくちようゆ 2.4 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13	赤 だしこぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 黄 砂糖 0.65 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちようゆ 1.95 赤 だしこぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 緑 にんじん 13 水 13 ●焼きのり 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2
ごはん牛乳	さごしのしようゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし 焼きのり	[さごしのしようゆだれかけ] 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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、こいくちようゆを合わせて煮、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煮上がりは、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、うすくちようゆで味つけする。③煮上がりは、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 32.5g 脂質 17.1g 糖質 114.5g	

24(月)	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 10 黄 純実油 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 32.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 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 ●固体チーズ 赤 固体チーズ 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純実油を熱し、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 821kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.4g 糖質 117.6g			
25(火)	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	●豚肉のごまだれ焼き 赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 14 緑 ピーマン 7 黄 ねりごま 2.8 黄 砂糖 0.7 みりん 1.12 こいくちしようゆ 3.8 黄 いりごま(白) 1.4 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 32.5	緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きくなとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしようゆ 1.95		
	[豚肉のごまだれ焼き] ①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしよ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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、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分間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煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 765kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.0g 糖質 114.8g			
26(水)	筑前煮 ひじき豆 だいこんのゆず風味	●筑前煮 赤 鶏肉 39 緑 れんこん 32.5 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 純実油 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	水 39 ●ひじき豆 赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 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 39 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		
	[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純実油を熱し、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煮上がりれば、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。	エネルギー 790kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.2g 糖質 124.9g			
27(木)	鶏肉のオイスターソース焼き ワンタンの皮ととうふのスープ 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 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.26 オイスターソース 1.56 こいくちしようゆ 1.3 黄 純実油 0.65 ●ワンタンの皮ととうふのスープ 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 黄 ワンタンの皮 6.5 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 ブラックマッシュモヤシ 19.5	緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●チンゲンサイとコーンの中華あえ 緑 チンゲンサイ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 米酢 2.08 うすくちしようゆ 1.69 黄 ごま油 0.52		
	[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、こいくちしようゆ、純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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。[ワンタンの皮ととうふのスープ] 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、とうふ、もやしを加えて煮、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、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 780kcal たんぱく質 37.3g 脂質 26.7g 糖質 97.6g			
パン (基本配合) 牛 乳	ごはん 牛 乳	28(金)	牛肉と金時豆のカレーライス ごぼうサラダ パインアップル(カット缶)	●牛肉と金時豆のカレーライス 赤 牛肉 45.5 黄 じゃがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6	水 130 ●ごぼうサラダ 黄 ごぼう 32.5 緑 コーン(冷) 13 塩 0.13 米酢 0.26 うすくちしようゆ 0.39 水 9.1 黄 マヨネーズ(袋) 8 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
個別対応 献立 (ワンタンの皮)	バター	31(月)	マカロニグラタン ウィンナーのスープ 和なし(カット缶)	●マカロニグラタン 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 黄 マカロニ(エルボ) 6.5 黄 純実油 0.26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 黄 純実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 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 0.5 ●ワインナーのスープ 赤 ウィンナーソーセージ 26 黄 じゃがいも 26 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 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
			【パンの種類】 パン(基本配合) ローリエパン、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 パン(1/2) 1/2黒糖パン ◎パン(基本配合)には添加物(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。	

よくかんで食べる習慣をつけよう

よくかむと汁液が出て、食べ物を細かく碎き、飲みこみやすくするだけではなく食べ物をしっかり味わうことができます。また、だ液には、むし歯を予防する働きや、だ液中に含まれる消化酵素によって消化・吸収を助ける働きがあります。また、よくかむことによって、あごの周りの筋肉が動き血行がよくなるため、脳が活発に働き集中力や記憶力が高まる効果や、腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ効果もあります。健康な体をつくるためにも、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

<よくかんで食べる工夫>

- かみごたえのある食べ物をとり入れましょう。
単にかたい食べ物ではなく、食物繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこ等)や乾物類、きのこ類、大豆など何回もかむ必要がある食べ物を献立に入れることで、かむ回数が増えます。
- 食材は小さく切りすぎないようにしましょう。
食材を普段より大きめに切るとしっかりとかむようになり、食材の味もよくわかります。

