

12(水)	れんこんのちらしずし　ぞう煮　ごまめ	●れんこんのちらしずし	●ぞう煮
	[れんこんのちらしずし]①れんこんはさつ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、さつとゆでる。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、うすくちしょうゆ、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さといもはさつとゆで、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℃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、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。	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 うすくちしょうゆ　3.25 赤　こんぶ(粉末)　　0.39 赤　きざみのり(袋)　0.8 ※塩　　　　　0.1	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 ●ごまめ 赤　ごまめ　　　　　4 黄　砂糖　　　　　0.8 みりん　　　　　0.8 こいくちしょうゆ　0.8
	エネルギー 786kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 13.6g　糖質 136.1g		
13(木)	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	デミグラスソース
	[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して煮こみ、最後にグリー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。【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　　　　　52 料理用ワイン　1.56 黄　じゃがいも　　45.5 緑　たまねぎ　　　52 緑　にんじん　　　26 緑　グリーンピース(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	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 緑　コーン(冷)　　　6.5 黄　砂糖　　　　　1.04 塩　　　　　0.26 ワインビネガー　1.04 ●ミニフィッシュ 赤　ミニフィッシュ(袋)　5
	エネルギー 870kcal　たんぱく質 35.3g　脂質 26.5g　糖質 122.6g		
14(金)	親子丼　すまし汁　黒豆の煮もの	●親子丼	緑　だいこん
	[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煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つける。【黒豆の煮もの】(A：焼き物機)①黒豆はミニパットに入れ、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　　　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	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 759kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 17.1g　糖質 118.2g		●すまし汁 緑　はくさい　　　32.5
17(月)	ポトフ　カレーソテー　桃のクラフティ	●ポトフ	●カレーソテー
	[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、ウインナーを加えて煮、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。【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ミニパ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。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)	赤　牛肉　　　　　26 料理用ワイン　0.78 赤　ウインナーソーセージ　19.5 黄　じゃがいも　　　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 うすくちしょうゆ　1.95 赤　チキンブイヨン　1.04 水　　　　　91	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 ●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
	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	緑　青ねぎ　　　6.5 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　だしこんぶ　　　0.5 水　　　　　30
	【さばのみそ煮】①だしこんぶを敷き、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。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する) ②火をきってしばら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だしこんぶ、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、うすくちしょうゆで味つけし、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　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　だしこんぶ　　　0.5 水　　　　　30 ●ブロッコリーのごまあえ 緑　ブロッコリー　26 黄　砂糖　　　　　0.65 緑　はくさい　　　45.5 緑　たまねぎ　　　32.5	緑　しめじ　　　13 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 ●ブロッコリーのごまあえ 緑　ブロッコリー　26 黄　砂糖　　　　　0.65 こいくちしょうゆ　1.04 黄　いりごま(白)　1.04
エネルギー 750kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 20.4g　糖質 112.8g			
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	うすくちしょうゆ　1.3 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 こいくちしょうゆ　5.3
	【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℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【かす汁】①つきこんにゃくはゆでる。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、になじん、だいこん、つきこんにゃく、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さつまいもはさつ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。	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 こいくちしょうゆ　5.3 ●かす汁 赤　さけ(角)　　　32.5 つきこんにゃく　13 赤　うすあげ(冷)　6.5 緑　だいこん　　　39 緑　になじん　　　13 緑　青ねぎ　　　　　6.5 酒かす　　　15.6	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 ●くりきんとん 黄　さつまいも　32.5 黄　くり(水煮缶)　19.5 黄　砂糖　　　　　2.6 みりん　　　　　1.3 塩　　　　　0.13 水　　　　　19.5 ●焼きのり 赤　焼きのり(袋)　1.25
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	カレールウの素　10.4 赤　肉だんご　　　58.5 緑　たまねぎ　　　39 緑　だいこん　　　26 緑　になじん　　　19.5 緑　むきえだまめ(冷)　6.5 緑　しめじ　　　　　13 黄　綿実油　　　　0.65 塩　　　　　0.13
	【ミートボールと野菜のカレー煮】①綿実油を熱し、になじん、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　　　58.5 緑　たまねぎ　　　39 緑　だいこん　　　26 緑　になじん　　　19.5 緑　むきえだまめ(冷)　6.5 緑　しめじ　　　　　13 黄　綿実油　　　　0.65 塩　　　　　0.13 チキンブイヨン　1.04	赤　ツナ缶　　　13 緑　キャベツ　　32.5 黄　綿実油　　　0.26 塩　　　　　0.26 こしょう　　　0.013 ●りんご 緑　りんご　　　63.5
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 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　　　32.5 黄　砂糖　　　　　0.65 赤　とうふ(冷)　　　26 緑　たまねぎ　　　26 緑　はくさい　　　19.5 緑　になじん　　　13 緑　青ねぎ　　　　　6.5 赤　赤みそ　　　　　13 赤　白みそ　　　　　5.2
	【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、になじん、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　26 緑　はくさい　19.5 緑　になじん　13 緑　青ねぎ　6.5 赤　赤みそ　13 赤　白みそ　5.2	赤　だしこんぶ　0.65 赤　けずりぶし　2.6 水　　　　　169 赤　豚肉　　　6.5 緑　みずな　32.5 黄　砂糖　　　0.65 赤　とうふ(冷)　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 32.5g　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		黄 じゃがいも 32.5
	【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、うすくちしょうゆ、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。【固形チーズ】 ①固形チーズは1人1コずつである。	赤 あじ 25		赤 てぼ豆(乾) 6.5	
		塩 0.1	緑 キャベツ 45.5		
		こしょう(白) 0.01	緑 にんじん 26		
パン (基本配合以外)	牛 乳	黄 じゃがいもでん粉 5	緑 さんどまめ(冷) 13		
		黄 なたね油 4	緑 コーン(冷) 6.5		
		緑 たまねぎ 10	塩 0.39		
		黄 綿実油 0.2	こしょう 0.026		
		緑 レモン 1.2	ローレル 0.013		
		黄 砂糖 0.8	うすくちしょうゆ 1.95		
		塩 0.1	チキンブイヨン 1.04		
		米酢 1.3	水 91		
		料理用ワイン 0.7	●固形チーズ		
		●てぼ豆のスープ煮	赤 固形チーズ 10		
		赤 豚肉 13			
25(火)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどとはくさいのおひたし		●豚肉のごまだれ焼き		緑 にんじん 13
	【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。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。【きくなどとはくさいのおひたし】 ①はくさい、きくなどは各々ゆでる。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。	赤 豚肉 56		緑 えのきたけ 13	
		緑 たまねぎ 14	赤 わかめ(乾) 0.65		
		緑 ピーマン 7	赤 赤みそ 13		
ごはん 牛 乳		黄 ねりごま 2.8	赤 白みそ 5.2		
		黄 砂糖 0.7	赤 にぼし 2.6		
		みりん 1.12	水 169		
		こいくちしょうゆ 3.8	●きくなどとはくさいのおひたし		
		黄 いりごま(白) 1.4	緑 はくさい 39		
		●みそ汁	緑 きくなど 13		
		赤 うすあげ(冷) 6.5	黄 砂糖 0.78		
		緑 だいこん 32.5	うすくちしょうゆ 1.95		
26(水)	筑前煮 ひじき豆 だいこんのゆず風味		●筑前煮		水 39
	【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。【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、こいくちしょ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、うすくちしょうゆ、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		●ひじき豆	
		こんにゃく 26	赤 大豆(乾) 15.6		
		緑 れんこん 32.5	黄 じゃがいもでん粉 2.6		
ごはん 牛 乳		緑 ごぼう 26	黄 なたね油 5.2		
		緑 にんじん 19.5	赤 ひじき 0.65		
		緑 さんどまめ(冷) 6.5	黄 砂糖 1.56		
		緑 しいたけ(乾) 0.65	こいくちしょうゆ 2.6		
		黄 綿実油 0.65	●だいこんのゆず風味		
		黄 砂糖 1.3	緑 だいこん 39		
		みりん 0.78	黄 砂糖 1.04		
		塩 0.26	塩 0.26		
		うすくちしょうゆ 3.25	米酢 0.65		
		こいくちしょうゆ 2.6	うすくちしょうゆ 0.39		
		赤 けずりぶし 0.91	緑 ゆず(果汁) 0.52		
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		緑 にんじん 13
	【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。【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、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 65		緑 にら 6.5	
		緑 しょうが 0.52	塩 0.39		
		緑 にんにく 0.26	こしょう 0.026		
パン (基本配合)	牛 乳	オイスターソース 1.56	うすくちしょうゆ 2.34		
		こいくちしょうゆ 1.3	中華スープの素 1.04		
		黄 綿実油 0.65	水 169		
		●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		
個別対応 献 立 (ワンタンの皮)	バター	赤 豚肉 13	緑 チンゲンサイ 32.5		
		料理酒 0.39	緑 コーン(冷) 6.5		
		黄 ワンタンの皮 6.5	黄 砂糖 1.3		
		赤 とうふ(冷) 19.5	米酢 2.08		
		緑 たまねぎ 39	うすくちしょうゆ 1.69		
		緑 ブラックマッペもやし 19.5	黄 ごま油 0.52		
		エネルギー 821kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.4g 糖質 117.6g			

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	水	130	
	【牛肉と金時豆のカレーライス】 ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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 (カット缶)】 ①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉	45.5	●ごぼうサラダ	
		黄 じゃがいも	39	緑 ごぼう	32.5
ごはん 牛 乳		赤 金時豆(ドライパック)	9.1	緑 コーン (冷)	13
		緑 たまねぎ	52	塩	0.13
		緑 にんじん	26	米酢	0.26
		緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	0.39
		黄 綿実油	0.65	水	9.1
		塩	0.39	黄 マヨネーズ (袋)	8
		ローレル	0.013	●パインアップル (カット缶)	
		カレールウの素	15.6	緑 パインアップル (カット缶)	58
		エネルギー 924kcal たんぱく質 27.3g 脂質 26.1g 糖質 145.0g			
31(月)	マカロニグラタン ウインナーのスープ 和なし (カット缶)	●マカロニグラタン	※塩	0.5	
	【マカロニグラタン】 ①鶏肉は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くす。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、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、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、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。【ウインナーのスープ】 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煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。	赤 鶏肉	26	●ウインナーのスープ	
		料理用ワイン	0.78	赤 ウインナーソーセージ	26
パン (基本配合以外)		黄 マカロニ (エルボ)	6.5	黄 じゃがいも	26
		黄 綿実油	0.26	緑 だいこん	32.5
		緑 たまねぎ	26	緑 にんじん	13
牛 乳		緑 ほうれんそう (冷)	19.5	緑 むきえだまめ (冷)	6.5
		黄 綿実油	0.65	塩	0.39
		塩	0.39	こしょう	0.026
		こしょう (白)	0.039	うすくちしょうゆ	1.3
		黄 バター	1.3	チキンブイヨン	1.95
		黄 小麦粉 (薄力粉)	3.25	水	169
		赤 牛乳	27.3	●和なし (カット缶)	
		赤 粉末チーズ	1.3	緑 和なし (カット缶)	58
		黄 パン粉	1.3		
		エネルギー 885kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.2g 糖質 126.1g			

【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

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。

よくかんで食べる習慣をつけよう

よくかむとだ液が出て、食べ物を細かく砕き、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、満腹中枢が刺激され、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かむようになり、食材の味もよくわかります。

