

17(金)	豚肉のオイスターソース焼き あつあげと野菜の中華煮 デコポン	●豚肉のオイスターソース焼き	緑 たまねぎ	30	
	【豚肉のオイスターソース焼き】①豚肉はしょうが汁、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。【あつあげと野菜の中華煮】①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②湯をわかし、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、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、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、最後ににらを加えて煮る。【デコポン】①デコポンは1人1/4切ずつである。	赤 豚肉	67.5		
パン (基本配合)		緑 しょうが	0.6	緑 にんじん	22.5
牛乳		緑 にんにく	0.3	緑 にら	7.5
アブリコット ジャム		オイスターソース	1.8	塩	0.6
		こいくちしょうゆ	1.5	こしょう	0.036
		黄 綿実油	0.3	こいくちしょうゆ	5.25
		●あつあげと野菜の中華煮		中華スープの素	0.3
		赤 あつあげ(冷)	45	黄 ジャガイモでん粉	1.5
		緑 はくさい	45	水	57
		緑 だいこん	37.5	●デコポン	
		緑 デコポン	44		
	エネルギー 778kcal たんぱく質 39.6g 脂質 26.7g 糖質 94.8g				

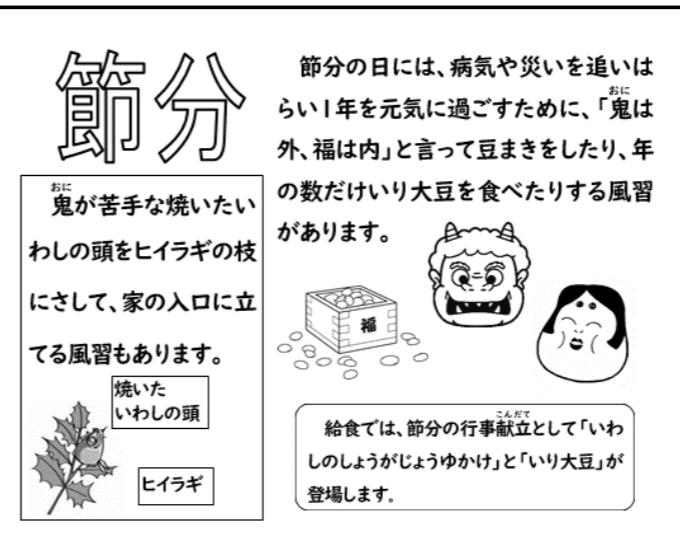
28(火) こはん 牛乳	たらフライ すまし汁 こまつなごまあえ	●たらフライ 赤 たらフライ 黄 なたね油	うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①こまつなはゆでる。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	●すまし汁 赤 鶏肉 緑 はくさい 緑 だいこん 緑 みつば 緑 しいたけ(生) 塩	0.65 2.6 169 ●こまつなごまあえ 緑 こまつな 39 0.39 0.39 1.56 0.39
	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g 糖質 101.6g	50 8 20 45.5 26 3.9 6.5 0.52	52 0.65 2.6 169 39 0.39 0.39 1.56 0.39

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）

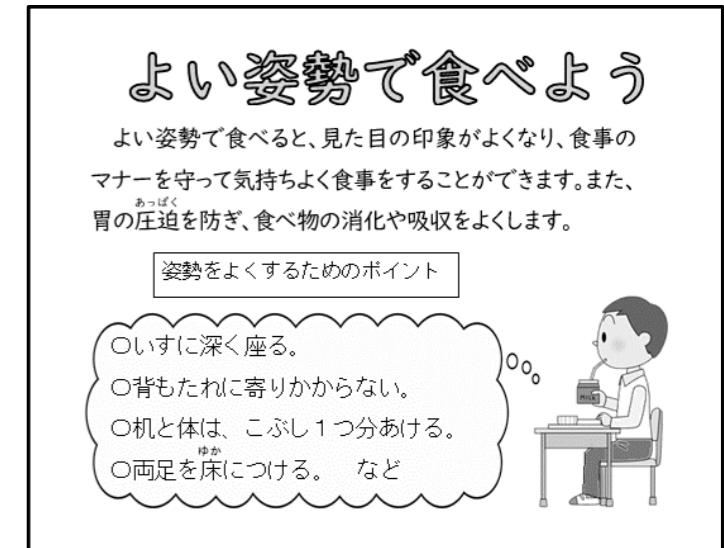
【パンの種類】
パン（基本配合）・・・・・コッペパン
パン（基本配合以外）・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン
パン（1／2）・・・・・1／2黒糖パン
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

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。

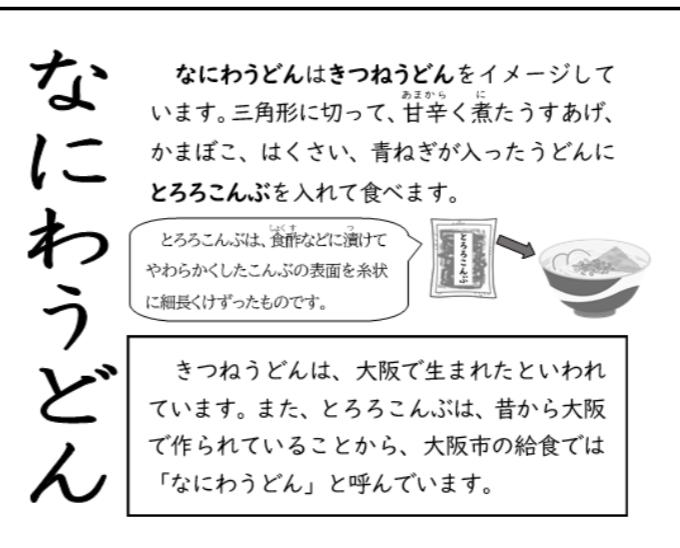
2月6日 (月)



2月9日 (木)



2月14日(火)



2月16日(木)

