

平成29年12月分学校給食献立表(学校調理方式) 12月1日(金)～12月22日(金) 16日間 2 中央区(南中学校を除く)・旭区・西区・福島区・阿倍野区

1日(金)	③中華煮、れんこんのオイスターソース焼き、きゅうりの辛みづけ 中華煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、1人36.4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、いか、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。れんこんのオイスターソース焼き ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんはオイスターソース、塩、サラダ油で下味をつける。③れんこんは網なしホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。きゅうりの辛みづけ ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g	③赤 豚 肉 33 料 理 酒 1 赤 いか(かのこ) 20 料 理 酒 0.6 赤 あつあげ(冷) 39 緑 はくさい 33 たんざく 緑 たまねぎ 26 大 切 り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 に ら 7 3cm 幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 0.3 塩 0.5 こ しょう 0.03	こい口しょうゆ 2.6 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (36.4) 緑 れんこん 46 いちよう オイスターソース 1.3 塩 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 きゅうり 39 輪 切 り 黄 (砂 糖 0.9 こい口しょうゆ 2 黄 ラ ー 油 0.01 * 塩 0.5
4日(月)	②豚肉のケチャップソテー、コーンスープ、焼きプリン 豚肉のケチャップソテー ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。コーンスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。焼きプリン ④液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②1人1.5mlの水、砂糖3gを合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、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 779kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.3g	②赤 豚 肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 たまねぎ 26 細 切 り 緑 ビ ー マ ン 7 細 切 り 緑 マッシュルーム(水煮) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 赤 鶏 肉(極小) 7 緑 スイートコーン(クリーム) 33 緑 はくさい 33 たんざく 緑 コ ー ン(冷) 13	緑 にんじん 13 細 切 り 緑 パセリ 0.7 みじん切 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 鶏 肉(液卵) 20 赤 牛 乳 27 黄 ク リ ー ム 3 黄 砂 糖 2 黄 (砂 糖 3 (水) (25)
5日(火)	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆 鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、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。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人187.6ml(18.6mlはだいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ、青ねぎを加えて煮る。だいこんの煮もの ①1人18.6ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、豚肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。ソフト黒豆 ④ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.4g	⑫赤 鶏 肉(大) 46 緑 たまねぎ 26 細 切 り 料 理 酒 1.4 黄 砂 糖 2 み り ん 2 こい口しょうゆ 5.2 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 はくさい 39 たんざく 緑 にんじん 13 細 切 り 緑 青 ね ぎ 7 小口切 緑 えのきたけ 13 3cm 幅 赤 乾燥わかめ 0.7	赤 赤 み そ 13 赤 白 み そ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚 肉 13 緑 だいこん 39 一口大 み り ん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄 でんぶん 0.7 (だ し) (18.6) 赤 ソフト黒豆 8(1袋)
6日(水)	⑬あげシューマイ、◆えびととうふのスープ(えび)、ツナとキャベツのいためもの あげシューマイ ①肉シューマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃) えびととうふのスープ ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、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、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。ツナとキャベツのいためもの ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	⑬赤 肉シューマイ60(3コ) 黄 油 (菜種) 42 赤 え び(小) 26 料 理 酒 0.8 赤 と う ふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 細 切 り 緑 もやし(細) 20 荒 切 り 緑 にんじん 13 細 切 り 緑 に ら 7 2cm 幅 塩 0.3	こ しょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 7 緑 キャベツ 39 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.1 こ しょう 0.01 こい口しょうゆ 0.5
7日(木)	①カレーうどん、はくさいの甘酢あえ、りんご(缶) カレーうどん ①牛肉は料理酒で下味をつける。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1人169mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。はくさいの甘酢あえ ①はくさいは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 906kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.7g	①赤 牛 肉 52 料 理 酒 1.6 黄 う ど ん 20 赤 うすあげ 8 たんざく 緑 たまねぎ 39 細 切 り 緑 にんじん 7 細 切 り 緑 青 ね ぎ 7 斜め切 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 カレールウの素 9	こい口しょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 はくさい 46 たんざく 黄 砂 糖 1 塩 0.3 酢 1.2 緑 りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5

大阪市教育委員会事務局

8日(金)	⑪鶏肉と野菜の煮もの、じゃこ豆、かぶのゆず風味 鶏肉と野菜の煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。【じゃこ豆】④大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする) ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。⑤大豆の水をきり、でんぷんをまぶして、熱した油であげる。⑥砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。【かぶのゆず風味】⑦かぶは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に75人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。⑧砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。 エネルギー 796kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.5g	⑪赤 鶏肉(小) 46 料理酒 1.4 黄 さといも(冷) 26 こんにやく(カット) 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 大豆(乾) 16	黄 でんぷん 3 黄 油(菜種) 35 赤 ちりめんじゃこ 4 黄 (砂糖) 1.6 こい口しょうゆ 3.1 黄 いりごま(白) 0.7 緑 かぶ 39 黄 (砂糖) 1.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8 * 塩 0.5
11日(月)	⑫さばのみぞれかけ、みそ汁、おおさかしろなのいためもの さばのみぞれかけ ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。【みそ汁】④わかめはもどす。⑤だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。⑥煮上がれば、とうふ、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。【おおさかしろなのいためもの】⑦おおさかしろなは塩ゆです。⑧サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。⑨いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 761kcal たんぱく質 33.6g 脂質 18.8g	⑫赤 (さば 60(1切) 塩 0.3 緑 (だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 緑 ゆず(果汁) 0.8 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13 緑 しめじ 13 赤 乾燥わかめ 0.7	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 おおさかしろな 46 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 0.8 * 塩 0.5
12日(火)	⑬とうふハンバーグ、スープ煮、スライスチーズ とうふハンバーグ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でんぷん、たまねぎ、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。③②を1人1コずつにまとめ、網なしホテルパン(1枚に30人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。④ケチャップは1人1袋ずつ添える。【スープ煮】⑤豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーは酢ゆです。⑥1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。⑦煮上がれば、カリフラワー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。【スライスチーズ】⑧スライスチーズは1人1枚ずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 37.1g 脂質 27.5g	⑬赤 ツナ(油漬缶1パック) 15 赤 とうふ(パック入り) 30 黄 でんぷん 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こい口しょうゆ 1 ケチャップ 8(1袋) 赤 (豚肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 46	緑 カリフラワー 39 緑 にんじん 26 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 しめじ 13 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 赤 スライスチーズ20(1枚) * 酢 0.5
13日(水)	⑭冬野菜のカレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん 冬野菜のカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、1人130mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレーの素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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーのサラダ】⑤ブロッコリーは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。⑥砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。【みかん】⑦みかんは1人1コずつである。 エネルギー 828kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.4g	⑭赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 れんこん 26 緑 にんじん 13 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2	カレールウの素 17 (水) (130) 緑 ブロッコリー 52 黄 (砂糖) 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.5 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5
14日(木)	⑮さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト さけのマリネ ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと麦のスープ】④ほうれん草は塩ゆです。⑤サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。⑥煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。【プチトマト】⑦プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 842kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.9g	⑮赤 (さけ(角) 52 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 56 緑 たまねぎ 10 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 酢 2.3 りんご酢 0.9 黄 オリーブ油 0.8 料理用ワイン(白) 1.6	赤 肉だんご(蒸) 26 黄 押し麦 8 緑 だいこん 33 緑 にんじん 13 緑 ほうれん草 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.1 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 プチトマト 60(4コ) * 塩 0.5

2 中央区(南中学校を除く)・旭区・西区・福島区・阿倍野区

15日(金)	⑨豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、きくなどはくさいのごまあえ 豚肉のしょうが焼き ①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。さつまいものみそ汁 ①さつまいもはさつ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1人169mlのだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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。きくなどはくさいのごまあえ ①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々塩ゆでする。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 793kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.3g	⑨赤 豚 肉 59 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.6 みりん 0.9 こい口しょうゆ 3.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 さつまいも 33 角切り 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 青ねぎ 7 小口切り	緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 はくさい 39 たんざく 緑 きく 13 2cm幅 黄 (砂糖) 0.8 こい口しょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5
18日(月)	⑮いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野豆腐の卵とじ(卵) いわしのしょうが煮 ①こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②1人13mlの水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。うすくず汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人222.8ml(59mlは高野豆腐の卵とじに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人5.2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。高野豆腐の卵とじ ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人59ml(うすくず汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、高野豆腐を加えて煮含め、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 729kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g	⑮赤 いわし 17(1尾) 緑 しょうが 0.5 セン切り 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 1.2 酢 0.2 こい口しょうゆ 2.5 料理酒 0.5 (水) (13) 赤 鶏肉(小) 13 黄 さといも 26 半月 緑 だいこん 39 たんざく 緑 はくさい 39 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 緑 えのきたけ 13 3cm幅	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.4 黄 でんぶん 2.6 (水) (163.8) 赤 鶏卵(液卵) 26 赤 高野豆腐(カット) 7 緑 グリンピース(冷) 7 黄 砂糖 2.3 みりん 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.5 (だし) (59)
19日(火)	⑭まぐろのフライ、豚肉とあつあげの煮もの、みかん まぐろのフライ ①まぐろは塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人6mlの水を合わせる。②まぐろに①の衣、パン粉をつけ、熱した油であげる。③トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚肉とあつあげの煮もの ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 901kcal たんぱく質 35.7g 脂質 22.2g	⑭赤 まぐろ 50(1切) 塩 0.2 こしょう 0.02 黄 (小麦粉(薄力)) 6 (水) (6) 黄 パン粉 18 黄 油(菜種) 88 トンカツソース 8(1袋) 赤 豚肉 13 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 一口大	緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 26 一口大 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1 塩 0.2 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 みかん 118(1コ)
20日(水)	⑤鶏肉のカレー風味焼き、◆ミネストローネ(マカロニ)、サワーキャベツ、ヨーグルト 鶏肉のカレー風味焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、サラダ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。ミネストローネ ①ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、トマト、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、パセリを加えて煮、「マカロニ除去食」の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくてもとりやすいので、余熱を考慮のこと)サワーキャベツ ①キャベツは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。ヨーグルト ①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー 839kcal たんぱく質 40.1g 脂質 22.9g	⑤赤 鶏肉(大) 65 料理用ワイン(白) 2 塩 0.5 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.01 カレー粉 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 赤 ベーコン 7 小口切り 黄 マカロニ(アルファベット) 4 黄 じゃがいも 39 角切り 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 緑 マッシュルーム(水煮) 7	黄 オリーブ油 0.7 塩 1 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 キャベツ 46 色紙 黄 (砂糖) 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 黄 オリーブ油 0.4 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5

大阪市教育委員会事務局

21日(木)

米飯・牛乳

⑩豚肉と干しずいきのみそ煮、すまし汁、焼きかぼちゃの甘みつけ、焼きのり

豚肉と干しずいきのみそ煮①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分のみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、1人20ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。すまし汁①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1人189ml(20mlは豚肉と干しずいきのみそ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。焼きかぼちゃの甘みつけ①かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②1人3mlの水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。

エネルギー 750kcal たんぱく質 28.9g 脂質 16.3g

22日(金)

パン・牛乳

④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、りんご

鶏肉とじゃがいものスープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人98.8mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、だいこん、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。きのこのドリア①米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば1人10mlの湯、グリンピース、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)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、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。

エネルギー 797kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.5g

パン添加物

黄 ソフトマーガリン 8g(エネルギー 61kcal たんぱく質— 脂質 6.5g) 1回 黄 バター(キューブ) 7g(エネルギー 52kcal たんぱく質— 脂質 5.7g) 1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

献立を考える時に、「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、見た目が良いばかりでなく、栄養面においてもバランスの良い食事になります。「主食」は、ごはん・パン・麺類等の穀類を主な材料にした料理で、炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。「主菜」は、肉・魚・大豆等を主な材料にした料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくるもとになります。「副菜」は、野菜・きのこ・いも・海そう等を主な材料にした料理で、ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えます。

12月は、「主菜」として肉や魚だけでなく、とうふとツナを使った手作りハンバーグ、「副菜」として旬のきくなやはくさい、かぶを使った料理が登場します。

主食

主菜

副菜

— 小豆② —

小豆は、中国より伝わったと言われています。小豆の「赤」とは赤色、「ずき」は溶けるという意味で、赤くて他の豆よりも早く柔らかくなることから、「あずき」と呼ぶようになったという説もあります。小豆の赤色には魔よけの効果があるとされ、食べることによって邪気を払い、身を守ってくれると考えられていました。また、おめでたい日の食べ物として、小正月の小豆粥や祝い事の時の赤飯などとしても食べられています。

〈かぼちゃのいとこ煮〉

(材料：4人分)

小豆(乾)……………80g

かぼちゃ……………1/2個

砂糖……………大さじ4

塩……………少々

うす口しょうゆ…大さじ1

水……………800ml

(作り方)

① かぼちゃは種とわたを取り、大切りにする。

② 小豆は洗い、ひたる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したら5分間以上煮る。

③ 煮汁が小豆色になったら煮汁を捨て、800mlの水を加え、あくをとりながら弱火で煮る。

④ ③の小豆が柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆの順に加えて煮、更にかぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

◆食物アレルギー個別対応用献立（除去食）で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。

1. 赤（主に体をつくる）…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄（主に熱や力のもとになる）…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3. 緑（主に体の調子をととのえる）…野菜、果物、きのこ類。

(編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)