

1日(木)	⑩チキンカレーライス、キャベツときゅうりのサラダ、プチトマト チキンカレーライス①サラダ油を熱し、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、1人123mlの湯、チキンスープを加えて煮る。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、りんごビュレで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。キャベツときゅうりのサラダ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは90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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 782kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.0g	⑩赤鶏肉(小) 52 黄じゃがいも 52角切り 緑たまねぎ 65大切り 緑にんじん 13いちよう 緑グリーンピース(冷) 7 緑にんにく 0.7みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16 緑りんごビュレ 3.9	チキンスープ 7 (水) (123) 緑キャベツ 26たんざく 緑きゅうり 13輪切り 黄砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄サラダ油(綿実) 0.4 緑プチトマト60(4コ) *塩 0.5
2日(金)	④えびのチリソースいため、中華がゆ、デコボン えびのチリソースいため①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。中華がゆ①チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、米、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんごを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイ、ごま油を加えて煮る。デコボン①デコボンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 745kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.0g	④赤えび(小) 46 料理酒 1.4 緑たまねぎ 33細切り 緑白ねぎ 7小口切り 緑しょうが 0.5みじん切り 緑にんにく 0.4みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.04 黄砂糖 0.5 こい口しょうゆ 1.6 ケチャップ 7 黄でんぶん 0.3	赤肉だんご(蒸) 33 黄精白米(無洗米) 13 緑だいこん 33たんざく 緑チンゲンサイ 26たんざく 緑にんじん 7細切り 塩 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄ごま油 0.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑デコボン 621/4切り
5日(月)	⑫さばのおろししょうゆかけ、一口がんもとさといものみそ煮、はくさいのごまあえ さばのおろししょうゆかけ①さばはしょうが汁、料理酒で下味をつける。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、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさばにかける。一口がんもとさといものみそ煮①一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。はくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさいは塩ゆでする。③練りごま、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 828kcal たんぱく質 37.2g 脂質 22.9g	⑫赤さば60(1切) 緑しょうが 0.6 料理酒 1.8 緑だいこんおろし 12 みりん 1.2 こい口しょうゆ 2.4 赤鶏肉(小) 13 黄さといも(冷) 26 赤一口がんも 26 緑たまねぎ 39大切り 緑にんじん 26いちよう 緑三度豆(冷) 133cm幅	黄砂糖 0.7 こい口しょうゆ 0.7 赤赤みそ 9 赤けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑はくさい 46たんざく 黄練りごま 0.9 黄砂糖 0.7 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 黄いりごま(白) 0.7 *塩 0.5
6日(火)	②豚肉と野菜のカレー煮、ほうれん草のソテー、あげポテトもち 豚肉と野菜のカレー煮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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。ほうれん草のソテー①ほうれん草は塩ゆでする。②サラダ油を熱し、コーン、ほうれん草の順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。あげポテトもち①ポテトもちは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) エネルギー 835kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.7g	②赤豚肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 緑キャベツ 46色紙 緑たまねぎ 26大切り 緑にんじん 20いちよう 緑グリーンピース(冷) 7 緑しめじ 13一口大 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウの素 10	チキンスープ 4 (水) (87) 緑ほうれん草 392cm幅 緑コーン(冷) 6.5 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.3 黄ポテトもち32(4コ) 黄油(菜種) 21 *塩 0.5

7日(水)	⑦手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)、すまし汁、和なしのまっ茶クランブル 手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそ、水を合わせる。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、料理酒をふる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけて煮る。④ツナは十分に油をきる。⑤サラダ油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。⑥いたまれば、うす口しょうゆで味つけする。⑦ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。手巻き焼きのりは1人2袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉の甘辛煮、⑥のツナソテーとノンエッグドレッシングを各々包んで食べる)すまし汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。和なしのまっ茶クランブル①和なしは液汁を十分に切る。小麦粉はふるう。②焼き物機に入れる1回量の小麦粉、まっ茶、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。③ミニバット（1クラスの数分、ふたなし）に和なしを敷き、②の生地をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 856kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.9g	⑦赤牛肉 52 緑たまねぎ 13細切り 緑しょうが 0.5みじん切り 緑にんにく 0.5みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 黄砂糖 1.6 こい口しょうゆ 3.9 赤赤みそ 0.7 (水) (7) 赤ツナ(油漬缶ブロック) 20 緑きゅうり 26細切り 黄サラダ油(綿実) 0.3 うす口しょうゆ 0.5 黄ノンエッグドレッシング8(1袋) 赤焼きのり(手巻き)5(2袋)	赤とうふ(冷) 20 緑だいこん 32たんざく 緑にんじん 13細切り 緑みつば 42cm幅 緑生しいたけ 13細切り 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑和なし(カット缶) 50 黄小麦粉(薄力) 8 緑抹茶 0.2 黄砂糖 3 黄サラダ油(綿実) 3
8日(木)	⑤さけのクリームスパゲッティ、キャベツとコーンのサラダ さけのクリームスパゲッティ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②ペーコンはからいりし、サラダ油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、1人44mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③別釜にサラダ油を温め、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁（1人6.5ml）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煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮、最後にむき枝豆、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。キャベツとコーンのサラダ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは45人分程度、コーンは230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、ワインビネガー、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①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 735kcal たんぱく質 29.2g 脂質 26.6g	⑤赤紅ざけ(ブロック) 26 赤ペーコン 7小口切り 黄スパゲッティ 39 黄サラダ油(綿実) 1.2 緑たまねぎ 52細切り 緑にんじん 13細切り 緑むき枝豆(冷) 7 緑マッシュルーム(水煮) 13 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 1.3 こしょう 0.03 黄小麦粉(薄力) 2 黄サラダ油(綿実) 1.6	赤牛乳 27 黄クリーム 9 チキンスープ 8 (水) (44) 色紙 緑キャベツ 39 緑コーン(冷) 13 黄砂糖 1 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 1.2 黄サラダ油(綿実) 0.4 *塩 1.5
9日(金)	⑦豚肉の梅風味焼き、みそ汁、菜の花のおひたし、はっ酵乳 豚肉の梅風味焼き①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉を合わせて下味をつける。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。みそ汁①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlは菜の花のおひたしに使用）のだしをとり、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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。菜の花のおひたし①菜の花、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml（みそ汁の一部を使用）のだしを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 779kcal たんぱく質 32.8g 脂質 16.6g	⑦赤豚肉 52 緑ピーマン 13細切り 黄砂糖 0.7 料理酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑梅肉 2 赤とうふ(冷) 26 緑だいこん 39たんざく 緑たまねぎ 26細切り 緑にんじん 13細切り 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 2.6 (水) (169) 2cm幅 緑菜の花 26 緑はくさい 26たんざく 黄砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) 赤かつおぶし1(1袋) 赤はっ酵乳70(1本) *塩 0.5
12日(月)	③鶏肉のみそマヨネーズ焼き、ウインナーのスープ煮、清見オレンジ 鶏肉のみそマヨネーズ焼き①鶏肉は八丁みそ、料理酒、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。②①の材料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℃、16分間、焼き物機で焼く。ウインナーのスープ煮①1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。清見オレンジ①清見オレンジは1人1/2切ずつである。 エネルギー 764kcal たんぱく質 33.9g 脂質 27.2g	③赤鶏肉(大) 52 赤八丁みそ 1.3 料理酒 1.6 こしょう 0.03 黄マヨネーズ 7 赤ウインナー(カット) 20 緑だいこん 39一口大 緑はくさい 39たんざく	緑たまねぎ 26大切り 緑にんじん 20一口大 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 緑清見オレンジ 831/2切り

2 中央区(南中学校を除く)・旭区・西区・福島区・阿倍野区

13日(火)	⑥肉じゃが、はくさいの甘酢づけ、とら豆の煮もの 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。けずりぶしで1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、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、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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含める。はくさいの甘酢づけ 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30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、熱いうちにはくさいを加えてつけ、十分味を含ませる。とら豆の煮ものA：焼き物機 ①とら豆はミニバット（75人分程度、ふたあり）に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に、砂糖、塩、うす口しょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃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）とら豆の煮ものB：釜 ①とら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）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、うす口しょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる） エネルギー 784kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g	⑥赤（牛肉） 59 料理酒 1.8 黄 ジャガイモ 52 糸こんにゃく 20 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 黄 サラダ油（綿実） 0.7 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 うす口しょうゆ 4.6 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.9	（水）（39） 緑 はくさい 52 たんざく 黄 砂糖 1.3 塩 0.3 酢 1.3 赤 とら豆 8 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A（水）（33） B（水）（20） * 塩 0.5
15日(木)	⑬いわしのフライ、みそ汁、焼きのり いわしのフライ ①いわしは料理酒で下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②いわしに①の衣、パン粉の順につけ、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。みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで、1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 833kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g	⑬赤（いわし（開き）40（1枚）） 料理酒 1.2 黄（小麦粉（薄力）） 8 （水）（8） 黄 パン粉 14 黄 油（菜種） 66 トンカツソース 8（1袋） 緑 だいこん 46 たんざく 緑 たまねぎ 39 細切り	緑 にんじん 13 細切り 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） 赤 焼きのり 1.25（1袋）
16日(金)	⑧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 ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人169ml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。②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、最後にみつばを加えて煮る。きな粉よもぎだんご ①砂糖、うす口しょうゆ、1人13mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.8ml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（1枚に60人分程度）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 758kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.4g	⑧赤（豚肉） 39 緑（しょうが） 0.7 緑 もやし（細） 26 荒切り 緑 三度豆（冷） 13 2cm幅 黄 サラダ油（綿実） 0.3 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.3 赤 鶏肉（小） 13 緑 はくさい 39 たんざく 緑 だいこん 26 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 0.7 赤 けずりぶし 2.6 （水）（169） 黄 よもぎだんご 47 黄 砂糖 1.3 うす口しょうゆ 0.7 （水）（13） 黄 でんぶん 0.4 赤 きな粉 5（1袋）
20日(火)	⑨鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、きんぴらごぼう 鶏肉のしょうゆバター焼き ①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんとかす。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）にならべ、バターをかけ、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。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、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、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ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、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、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 748kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.6g	⑨赤（鶏肉（大）） 59 料理酒 1.8 こい口しょうゆ 4 黄 バター 1.3 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 はくさい 46 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 しめじ 13 一口大 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 ごぼう 26 ささがき 緑 にんじん 13 細切り 黄 サラダ油（綿実） 0.4 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6

大阪市教育委員会事務局

22日(木)

米飯・牛乳

⑪まぐろのバジル焼き、トマトスープ、ビーンズサラダ、ヨーグルト

まぐろのバジル焼き ①まぐろは、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②まぐろ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。 トマトスープ ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこんの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。 ビーンズサラダ ①金時豆、むき枝豆は各々ゆでる。キャベツは塩ゆです。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、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 827kcal たんぱく質 39.6g 脂質 16.5g

⑪ 赤

まぐろ(角) 52

料理用ワイン(白) 1.6

塩 0.2

こしょう(粗挽) 0.03

バジル 0.05

黄 オリーブ油 1

赤 豚肉 26

料理用ワイン(白) 0.8

緑 だいこん 39 たんざく

緑 トマト(缶) 20

緑 にんじん 13 細切り

緑 コーン(冷) 7

緑 セロリー 4 小口切り

緑 にんにく 0.4 みじん切り

黄 サラダ油(綿実) 0.7

塩 0.9

こしょう 0.04

ローレル 0.01

ウスターソース 2.6

チキンスープ 17

(水) (152)

赤 金時豆(ドライック) 7

緑 キャベツ 26 たんざく

緑 むき枝豆(冷) 7

緑 たまねぎ 13 細切り

黄 サラダ油(綿実) 0.7

黄 砂糖 0.7

塩 0.1

こしょう 0.01

酢 2

うす口しょうゆ 1.3

こい口しょうゆ 0.7

赤 ヨーグルト108(1コ)

* 塩 0.5

パン添加物

黄 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回

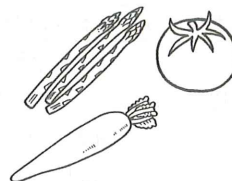
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

学校給食と旬の食材

学校給食では、児童生徒が日本の四季を感じることができるよう、できるだけ旬の食材を使用することに努めています。春から初夏にかけては、レタスや三度豆、えんどう、グリーンアスパラガス、夏には、オクラ、トマト、赤ピーマン、にがうり、秋から冬は、はくさい、だいこん、れんこん、ブロッコリー、きくな、小松菜などがあります。

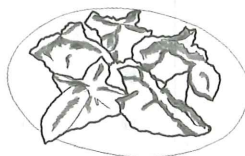
3月は冬野菜が使用できる最後の月です。また、春の訪れを感じさせてくれる、菜の花を使った「菜の花のおひたし」、よもぎだんごを使った「きな粉よもぎだんご」が登場します。

ぜひ、家庭でも、積極的に旬の食材を食卓に取り入れ、学校給食で使用する食材について話題にしていだければと思います。



一とら豆一

とら豆は皮の半分は白く、残りは薄い褐色をしています。模様の入り具合が虎に似ていることから「とら豆」と呼ばれます。主な産地は、北海道の胆振、北見地方です。豆が柔らかくて煮えやすいのが特徴です。また粘りがあり、煮豆といえばこのとら豆を指すくらいで、煮豆の王様とも呼ばれています。



〈とら豆のサモサ〉

(材料：30個分)

とら豆(乾).....50g

じゃがいも.....2個

合挽肉.....100g

たまねぎ.....1/2個

にんにく.....1片

サラダ油.....大さじ1

塩.....小さじ1

こしょう.....少々

カレー粉.....適量

ギョーザの皮.....30枚

揚げ油.....適量

(作り方)

① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

② とら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。

③ じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、ザルにあげる。

④ ボウルに②と③を入れ、つぶす。

⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、合挽肉、たまねぎを加えていためる。いたまれば塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ、30等分する。ギョーザの皮でしっかり包み、170～180℃の油で揚げる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

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)