

1(水)	夏野菜のカレーライス サワーンター 洋なし缶	●夏野菜のカレーライス	カレールウのもと(こめこ)	11	
	【夏野菜のカレーライス】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【サワーンター】①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/4 0缶、中学校1/3 0缶ずつである。	赤 ぎゅうにく	40	みず	85
ごはん	ごはん	緑 かぼち	35	●サワーンター	
		緑 たまねぎ	30	緑 キャベツ	25
牛乳	牛乳	緑 なす	20	緑 コーン(れいとう)	5
		緑 トマトかん	10	黄 めんじつゆ	0.3
牛乳	牛乳	緑 ピーマン	5	黄 さとう	0.5
		緑 セロリ	2	しお	0.1
牛乳	牛乳	緑 にんにく	0.5	ワインビネガー	0.6
		黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.6
牛乳	牛乳	カレーこ	0.05	●洋なし缶	
		しお	0.2	緑 ようなしかん	44
2(木)	2(木)	鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(かんそう)	1
		【鶏肉のからあげ】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【中華煮】①豚肉は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。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、チンゲンサイを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【もやしのピリ辛あえ】①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は7 0人分程度、中学校は5 0人分程度)に入れ、蒸しモード、1 0分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 けいにく	45	黄 めんじつゆ
黒糖パン	黒糖パン	緑 しょうが	0.5	黄 さとう	0.2
		緑 にんにく	0.5	しお	0.3
牛乳	牛乳	しお	0.3	こしょう	0.02
		こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3.2
牛乳	牛乳	黄 じゃがいもでんぶん	9	ちゅうかスープのもと	0.3
		黄 なたねあぶら	7	黄 じゃがいもでんぶん	1
牛乳	牛乳	●中華煮		みず	33
		赤 ぶたにく	20	●もやしのピリ辛あえ	
牛乳	牛乳	りょうりしゆ	0.6	緑 ブラックマッペもやし	30
		赤 あつあげ(れいとう)	2	黄 さとう	0.2
牛乳	牛乳	緑 たまねぎ	30	こめず	0.4
		緑 チンゲンサイ	20	うすくちしょうゆ	1
牛乳	牛乳	緑 にんじん	15	黄 ラー油	0.02
		エネルギー 705kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.8g 糖質 68.6g			
3(金)	3(金)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	●ゴーヤチャンプルー	緑 にんじん	10
		【ゴーヤチャンプルー】①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【シブイ汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。【あつあげのしょうがじょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパン(小学校は4 0人分程度、中学校は2 5人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度2 0 0℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	赤 ぶたにく	30	緑 あおねぎ
ごはん	ごはん	りょうりしゆ	0.9	しお	0.4
		緑 ブラックマッペもやし	20	うすくちしょうゆ	4
牛乳	牛乳	緑 にがうり	7	赤 だしこんぶ	0.5
		しお	0.1	赤 けずりぶし	2
牛乳	牛乳	黄 めんじつゆ	0.5	みず	130
		しお	0.1	●あつあげのしょうがじょうゆかけ	
牛乳	牛乳	こいくちしょうゆ	1	赤 あつあげ(れいとう)	35
		●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)		緑 しょうが	0.3
牛乳	牛乳	赤 かつおぶし(ふくる)	1	黄 さとう	1
		●シブイ汁		こいくちしょうゆ	1.8
牛乳	牛乳	赤 けいにく	20		
		りょうりしゆ	0.6		
牛乳	牛乳	緑 とうがん	35		
		エネルギー 556kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g 糖質 71.5g			
6(月)	6(月)	ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ	●ピリ辛丼	緑 えのきたけ	10
		【ピリ辛丼】①砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【きゅうりの甘酢づけ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は9 0人分程度、中学校は6 5人分程度)に入れ、蒸しモード、1 0分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	赤 ぶたにく	40	しお
ごはん	ごはん	緑 たまねぎ	45	こしょう	0.02
		緑 むきえだまめ(れいとう)	10	うすくちしょうゆ	1.8
牛乳	牛乳	緑 にんじん	10	ちゅうかスープのもと	0.8
		緑 しょうが	0.5	みず	130
牛乳	牛乳	緑 にんにく	0.5	●きゅうりの甘酢づけ	
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 きゅうり	30
牛乳	牛乳	トウバンジャン	0.1	黄 さとう	0.7
		黄 さとう	0.2	しお	0.1
牛乳	牛乳	こしょう	0.02	こめず	1
		こいくちしょうゆ	3.7	うすくちしょうゆ	0.5
牛乳	牛乳	赤 あかみそ	2.8		
		黄 じゃがいもでんぶん	1		
牛乳	牛乳	みず	7		
		●中華スープ		赤 けいにく	15
牛乳	牛乳	赤 けいにく	15	りょうりしゆ	0.5
		緑 チンゲンサイ	15	緑 たけのこ(みず)	10
牛乳	牛乳	緑 たけのこ(みず)	10		
		エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.5g 糖質 75.3g			
7(火)	7(火)	カレースパゲッティ(小麦) グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳(乳)	●カレースパゲッティ(小麦)	※しお	1
		【カレースパゲッティ(小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は1 0 5人分程度、中学校は8 0人分程度、グリーンアスパラガスは小学校は1 0 5人分程度、中学校は8 0人分程度)に入れ、蒸しモード、1 0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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【発酵乳(乳)】①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 ぶたひきにく	25	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ
ミニコップパン	ミニコップパン	赤 ベーコン	8	緑 キャベツ	20
		黄 スパゲッティ	30	緑 グリーンアスパラガス	15
牛乳	牛乳	黄 めんじつゆ	0.9	黄 さとう	0.8
		緑 たまねぎ	45	しお	0.3
牛乳	牛乳	緑 にんじん	15	ワインビネガー	0.8
		緑 トマトかん	10	黄 めんじつゆ	0.3
牛乳	牛乳	緑 ピーマン	10	●発酵乳(乳)	
		緑 にんにく	0.5	赤 はっこうにゅう	70
牛乳	牛乳	黄 めんじつゆ	0.5		
		カレーこ	0.1		
牛乳	牛乳	しお	0.5		
		カレールウのもと(こめこ)	6		
牛乳	牛乳	こいくちしょうゆ	0.3		
		エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 糖質 64.6g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に中学年量を算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

8(水)	8(水)	ロモ・サルタード(肉) ロモ・サルタード(じゃがいも) ロクロ	●ロモ・サルタード(肉)	しお	0.2
		【ロモ・サルタード(肉)】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、ピーマン、赤ピーマン、トマトの順にいためる。②いたまれば、砂糖、こしょう、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆで味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ロモ・サルタード(じゃがいも)】①じゃがいもは塩で下味をつけ、熱したなたね油であげる。②配食時にご飯を盛りつけた上に①を添える。【ロクロ】①てぼ豆は熱湯に2 0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。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。	赤 ぎゅうにく	35	黄 なたねあぶら
ごはん	ごはん	緑 たまねぎ	20	●ロクロ	
		緑 トマトかん	10	赤 ベーコン	8
牛乳	牛乳	緑 ピーマン	5	赤 てぼまめ(かんそう)	5
		緑 あかピーマン	5	緑 キャベツ	30
牛乳	牛乳	緑 にんにく	0.5	緑 コーン(れいとう)	10
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 にんじん	10
牛乳	牛乳	黄 さとう	0.5	緑 パセリ	0.5
		こしょう(あらびき)	0.03	黄 めんじつゆ	0.5
牛乳	牛乳	カレーこ	0.5	しお	0.2
		こめず	1	こしょう	0.02
牛乳	牛乳	こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	1
		●ロモ・サルタード(じゃがいも)		チキンブイオン	1.5
牛乳	牛乳	黄 じゃがいも	35	みず	130
		エネルギー 622kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 糖質 76.5g			
9(木)	9(木)	かぼちのミートグラタン スープ みかんゼリー ブルーベリージャム	●かぼちのミートグラタン	●スープ	
		【かぼちのミートグラタン】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバット(小学校は1クラスの数分、中学校は3 0人分程度まで、ふたなし)に入れ、焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 8分間、焼き物機で焼く。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【みかんゼリー】①みかんゼリーは1人1コずつである。	赤 ぎゅうひきにく	10	赤 けいにく
コップパン	コップパン	赤 ぶたひきにく	10	しろワイン	0.6
		緑 かぼち	25	緑 キャベツ	30
牛乳	牛乳	緑 たまねぎ	20	緑 にんじん	10
		緑 にんにく	0.1	緑 コーン(れいとう)	5
牛乳	牛乳	黄 めんじつゆ	0.5	緑 パセリ	0.5
		しろワイン	0.6	しお	0.3
牛乳	牛乳	しお	0.1	こしょう	0.02
		こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	1
牛乳	牛乳	ケチャップ	6	チキンブイオン	1.5
		トマトピューレ	5	みず	130
牛乳	牛乳	ウスターソース	1	●みかんゼリー	
		黄 じょうしんこ	2	緑 みかんゼリー	40
牛乳	牛乳	みず	2		
		エネルギー 598kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 75.5g			
10(金)	10(金)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味	
		【鶏肉と一口がんもの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、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て煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラの梅風味】①オクラは穴あきホテルパン(小学校は9 0人分程度、中学校は6 5人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく	30	緑 オクラ
ごはん	ごはん	りょうりしゆ	0.9	緑 ばいにく	0.5
		黄 じゃがいも	30	黄 さとう	0.3
牛乳	牛乳	赤 ひとくちがんも	20	こめず	0.2
		緑 たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	0.7
牛乳	牛乳	緑 にんじん	20	●ツナっ葉いため	
		緑 さんどまめ(れいとう)	10	赤 ツナ	15
牛乳	牛乳	黄 さとう	1.2	緑 だいこんば(かんそう)	1
		みりん	0.5	黄 めんじつゆ	0.3
牛乳	牛乳	しお	0.2	りょうりしゆ	0.8
		うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	0.5
牛乳	牛乳	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	0.3
		赤 けずりぶし	0.9	みず	1
牛乳	牛乳	みず	40		
		エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g			
13(月)	13(月)	さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの	●さけのしょうゆだれかけ	赤 だしこんぶ	0.5
		【さけのしょうゆだれかけ】①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン(小学校は3 0人分程度、中学校は2 0人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。【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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。【とうがんの煮もの】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	赤 さけ(かく)	50	赤 けずりぶし
ごはん	ごはん	黄 めんじつゆ	0.5	みず	130
		黄 さとう	1.5	●とうがんの煮もの	
牛乳	牛乳	こいくちしょうゆ	2	赤 けいにく	15
		みず	1.5	緑 とうがん	35
牛乳	牛乳	●みそ汁		緑 しょうが	0.4
		黄 じゃがいも	20	みりん	0.5
牛乳	牛乳	赤 うすあげ(れいとう)	5	しお	0.1
		緑 たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	1.2
牛乳	牛乳	緑 にんじん	10	黄 じゃがいもでんぶん	0.5
		緑 あおねぎ	5	赤 だしこんぶ	0.06
牛乳	牛乳	緑 えのきたけ	10	赤 けずりぶし	0.21
		赤 あかみそ	10	みず	14
牛乳	牛乳	赤 しろみそ	4		
		エネルギー 576kcal たんぱく質 30.7g 脂質 14.0g 糖質 77.0g			
14(火)	14(火)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	●鶏肉と野菜のスープ煮	赤 ベーコン	8
		【鶏肉と野菜のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【ジャーマンポテト】①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は5 0人分程度、中学校は3 5人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度1 8 0℃、2 3分間、焼き物機で焼く。【きゅうりとコーンのサラダ】①きゅうり、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 けいにく	35	黄 じゃがいも
おさつパン	おさつパン	しろワイン	1.1	しお	0.1
		緑 たまねぎ	30	こしょう	0.01
牛乳	牛乳	緑 キャベツ	25	黄 めんじつゆ	0.5
		緑 にんじん	15	●きゅうりとコーンのサラダ	
牛乳	牛乳	緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 きゅうり	30
		緑 マッシュルームみずに	10	緑 コーン(れいとう)	5
牛乳	牛乳	黄 めんじつゆ	0.5	黄 さとう	0.8
		しお	0.3	しお	0.2
牛乳	牛乳	こしょう	0.02	ワインビネガー	0.5
		うすくちしょうゆ	1.6	うすくちしょうゆ	0.2
牛乳	牛乳	チキンブイオン	0.8	黄 めんじつゆ	0.5
		みず	70		
牛乳	牛乳	●ジャーマンポテト			
		エネルギー 609kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.9g 糖質 70.5g			

15(水)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	●豚肉と野菜の煮もの	赤 だいず(かんそう)	12	
	【豚肉と野菜の煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、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。(ふたをする)ひじきはたっぶ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。【ささみとキャベツのごまみそ焼き】①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	赤 ぶたにく	30	黄 じゃがいもでんぷん	2
ごはん		緑 りょうりしゆ	0.9	黄 なたねあぶら	4
		緑 つなこんにゃく	20	赤 ひじき	0.5
牛乳		緑 たまねぎ	40	黄 さとう	1.2
		緑 にんじん	15	こいくちしょうゆ	2
		緑 さんどまめ(れいとう)	10	●ささみとキャベツのごまみそ焼き	
		緑 しいたけ(かんそう)	1	赤 ささみあぶらづけ	10
		黄 さとう	1	緑 キャベツ	25
		黄 しお	0.2	黄 ねりごま	1
		黄 うすくちしょうゆ	2.1	黄 さとう	0.2
		こいくちしょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	1.2
		赤 けずりぶし	0.9	赤 しろみそ	1
		みず	40	黄 いりごま(しろ)	0.5
	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g 糖質 76.0g	●ひじき豆			
16(木)	チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ 黄桃缶 みかんジャム	●チキンパエリア	赤 ウィンナー	20	
	【チキンパエリア】①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、トマト、湯、チキンブイヨン、①の米を加えて煮、塩、カレー粉で味つけし、ミニパット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいも順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【黄桃缶】①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	赤 けいにく	30	黄 じゃがいも	20
コッペパン		黄 せいはいくまい	10	緑 キャベツ	35
		緑 たまねぎ	15	緑 にんじん	10
牛乳		緑 コーン(れいとう)	5	緑 グリンピース(れいとう)	5
		緑 ピーマン	5	しお	0.2
		緑 トマトかん	4	こしょう	0.02
		緑 にんにく	0.2	うすくちしょうゆ	1
		黄 オリーブゆ	0.3	チキンブイヨン	1.5
		しろワイン	0.9	みず	130
		しお	0.2	●黄桃缶	
		カレーこ	0.1	緑 おうとうかん	44
		チキンブイヨン	0.3		
		みず	8		
	エネルギー 633kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.3g 糖質 84.1g	●ウィンナーとキャベツのスープ			

7月1日(水)

夏が旬の野菜

旬とは、その食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。




今日の「夏野菜のカレーライス」には、
なす、トマト、ピーマンが使われています。




7月2日(木)

給食を食べるための環境を整えよう


給食の時間を気持ちよく過ごすためには、教室を食事の場としてふさわしい環境に整えることが大切です。



空気を入れかえましょう。



机の周りを整理整頓しましょう。




配膳台などを、きれいにふきましょ。

7月3日(金)

シブイ汁

「シブイ」とは、沖縄県の方言で「とうがん」のことをいい、とうがんを使ったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。

給食では、とうがんのほかに、鶏肉やにんじんを使っています。




7月8日(水)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

★ロモ・サルタード(肉)
★ロモ・サルタード(じゃがいも)
★ロクロ ★ごはん ★牛乳

福小 学校の児童が考えた作品です。

大阪市の小学校には、外国からきた友だちがたくさんいます。給食でも友だちの国の料理が出たらいいなと思い、ペルーの料理について調べました。




7月9日(木)

かぼちゃ

かぼちゃは、主に体の調子を整える緑のグループの食べ物に分けられます。

のどや鼻の粘膜を強くするカロテンや、かぜをひきにくくする働きのあるビタミンCが多くふまれています。

勝間なんきん(こつまなんきん)
西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地のなにわの伝統野菜です。




7月16日(木)

パエリア

パエリアは、スペインの代表的な料理です。

「パエリア」という名前の由来は、スペイン語で「なべ」を指す言葉がもとになっています。

パエリア専用の取っ手のある浅く丸いなべで作ります。



黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

(野菜、果物、きのこ類)

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。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

「生きる力を育む食育」

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心と体の調子を整えるためにも、朝食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。また、誰かと一緒に食べたり、旬や産地に目を向けたりする体験も大切です。毎日の「いただきます」が充実したものになるよう、できることから始めましょう。