

1 (月)	鶏肉と野菜の煮もの	●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆
	鶏肉と野菜の煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、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、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。[じゃこ豆]①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。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砂糖、こいくち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]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.17 水 52	赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 黄 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま(白) 0.65
かやくご飯			●かぶのゆず風味
牛乳			緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78
2 (火)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ	●肉だんごと押麦のスープ
	[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、こしょう、米酢、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。[肉だんごと押麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 さけ(角) 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 米酢 4.5 黄 オリーブ油 0.75 ワイン(白) 2.1	赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 13 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
3 (水)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	●卵の千草焼き	黄 砂糖 1.4 みりん 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 3.5 赤 けすりぶし 1.29 水 56
	[卵の千草焼き]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けすりぶしでだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニパットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、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)[まる天と野菜の煮もの]①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、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、まる天を加え、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[のりのつくだ煮]①しいたけ(乾)はもどす。けすりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 鶏卵(液卵) 20 赤 ささみ(油漬け) 15 赤 とうふ 10 緑 コーン(冷) 3 緑 みつば 2 黄 砂糖 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 綿実油 0.5 赤 けすりぶし 0.1 水 3 ●まる天と野菜の煮もの 赤 まる天 35 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14	●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.56 赤 きざみのり 3.5 黄 砂糖 0.7 料理酒 0.7 みりん 4.2 こいくちしょうゆ 4.2 赤 けすりぶし 0.48 水 21 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
4 (木)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつな煮びたし	●さばのおろししょうゆかけ	うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150
	[さばのおろししょうゆかけ]①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にならべ、蒸し焼きモード、270℃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、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[こまつな煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	赤 さば 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46	●こまつな煮びたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けすりぶし 0.195 水 13
5 (金)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) もやしのしょうがづけ みかん	●和風焼きそば	うすくちしょうゆ 3.92 こいくちしょうゆ 2.8
ミニコッパン			●かつおぶし(袋・和風焼きそば)
牛乳			赤 かつおぶし(袋) 1
			●もやしのしょうがづけ
			緑 ブラックマッペもやし 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82
			●みかん
			緑 みかん 94.4

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野とうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ 11.5 いわし 34 白みそ 4.6 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ (細) 0.5 けすりぶし 2.3 黄 砂糖 2 水 150 ●高野とうふの煮もの 赤 高野とうふ 6 緑 グリンピース (冷) 6 黄 砂糖 1.8 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.4 赤 だしこんぶ 0.22 赤 けすりぶし 0.81 水 54 ●焼きのり 緑 にんじん 13 焼きのり (袋) 1.25
	[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。②水 (こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野とうふの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野とうふを加えて煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 13 黄 じゃがいも 26 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 青ねぎ 6.5	エネルギー 683kcal たんぱく質 30.7g 脂質 13.7g 糖質 102.5g
ごはん			
牛乳			
	エネルギー 683kcal たんぱく質 30.7g 脂質 13.7g 糖質 102.5g		
9 (火)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	●豚肉と野菜のソテー	緑 キャベツ 45.5 にんじん 13 パセリ 0.65 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●スイートポテト 黄 スイートポテト (冷) 30
	[豚肉と野菜のソテー]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。	赤 豚肉 42 ワイン (白) 1.26 緑 たまねぎ 42 緑 ビーマン 14 黄 綿実油 0.42 塩 0.56 こしょう 0.028 ウスターソース 1.4 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78	エネルギー 755kcal たんぱく質 34.9g 脂質 27.0g 糖質 85.6g
10 (水)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 和なし (カット缶)	●冬野菜のカレーライス	カレールウの素(米粉) 14.6 水 110 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリ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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、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。[和なし (カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2	エネルギー 785kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.4g 糖質 116.7g
11 (木)	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	緑 ブラックマッペもやし 13 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150 ●きくなどはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 きくなど 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま (白) 0.65
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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さつまいものはさつと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。（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、もやしを加えて煮、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、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくち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。	赤 豚肉 58 緑 たまねぎ 29 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 0.65 ●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 13	エネルギー 736kcal たんぱく質 32.1g 脂質 17.3g 糖質 108.5g
12 (金)	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●焼きシューマイ	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 コーン (冷) 13 黄 綿実油 0.26 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.3
	[焼きシューマイ]①肉シューマイは綿実油をひいた網なし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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 肉シューマイ 60 黄 綿実油 0.75 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 にら 6.5 えのきだけ 13 塩 0.3	エネルギー 808kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.4g 糖質 98.5g

15 (月)	カツ丼（カツ） カツ丼（具） きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆	●カツ丼（カツ）	こいくちしょうゆ	35
	[カツ丼（カツ）]①トンカツ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℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツをのせる。[カツ丼（具）]①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けすりぶしでだしをとり、	赤 ートンカツ	赤 けすりぶし	129
	にんじん、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。[きゅうりの赤じそあえ]①きゅうりはゆでるか、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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	黄 なたね油	水	56
ごはん		●カツ丼（具）	●きゅうりの赤じそあえ	
牛乳		赤 鶏卵（液卵）	緑 きゅうり	39
除去食（卵）		緑 たまねぎ	赤じそ（塩漬乾）	026
		緑 にんじん	黄 砂糖	039
		緑 青ねぎ	米酢	026
		黄 砂糖	うすくちしょうゆ	091
		みりん	●ソフト黒豆	
		塩	赤 ソフト黒豆（袋）	6
エネルギー 816kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.4g 糖質 110.4g		うすくちしょうゆ	4.2	
16 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	●きのこのドリア	●鶏肉と野菜のスープ煮	
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、グリーンピース、マッシュルーム、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、野菜パイオン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[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湯をわかし、鶏肉、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンパイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 ベーコン	赤 鶏肉	39
		黄 精白米	ワイン（白）	1.17
黒糖パン		緑 たまねぎ	黄 じゃがいも	32.5
		緑 グリンピース（冷）	緑 キャベツ	32.5
		緑 しめじ	緑 にんじん	19.5
牛乳		緑 エリンギ	緑 さんどまめ（冷）	13
		緑 マッシュルーム(水煮)	緑 コーン（冷）	6.5
		黄 綿実油	塩	0.52
		塩	こしょう	0.026
		こしょう（白）	うすくちしょうゆ	1.3
		野菜パイオン	チキンパイオン	1.04
		シチュールウの素	水	91
		黄 パン粉（米粉）	●みかん	
		水	緑 みかん	94.4
エネルギー 772kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.1g 糖質 101.2g				
17 (水)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ	4.6
	[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。[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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、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。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、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 鶏肉	赤 だしこんぶ	0.6
		緑 たまねぎ	赤 けすりぶし	2.3
ごはん		料理酒	水	150
牛乳		黄 砂糖	●だいこんの煮もの	
		みりん	赤 豚肉	13
		こいくちしょうゆ	緑 だいこん	45.5
		●みそ汁	みりん	0.65
		赤 うすあげ（冷）	うすくちしょうゆ	2.73
		緑 はくさい	黄 じゃがいもでん粉	0.65
		緑 にんじん	赤 だしこんぶ	0.078
		緑 青ねぎ	赤 けすりぶし	0.299
		緑 しめじ	水	19.5
		赤 赤みそ		11.5
エネルギー 700kcal たんぱく質 33.0g 脂質 16.2g 糖質 101.5g				
18 (木)	きびなごてんぷら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	●きびなごてんぷら	緑 れんこん	21
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷら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℃）②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[豚肉とあつあげの煮もの]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。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこんの順に加えて煮る。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。[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に入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	赤 きびなごてんぷら	緑 さんどまめ（冷）	14
		黄 なたね油	黄 砂糖	1.4
ごはん		黄 砂糖	塩	0.28
		みりん	うすくちしょうゆ	4.2
		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.8
牛乳		緑 ゆず（果汁）	赤 けすりぶし	1.29
		水	水	56
		●豚肉とあつあげの煮もの	●焼きかぼちゃの甘みつけ	
		赤 豚肉	緑 かぼちゃ（冷）	52
		料理酒	黄 砂糖	3.9
		赤 あつあげ（冷）	塩	0.13
		緑 だいこん	こいくちしょうゆ	0.13
		緑 にんじん	水	2.6
エネルギー 842kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.8g 糖質 116.2g				
19 (金)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ おさつチップス	●豚肉のオイスターソース焼き	塩	0.3
	[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。②①の豚肉に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、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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[チンゲンサイともやしの中華あえ]①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、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。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 豚肉	こしょう	0.02
		緑 ピーマン	うすくちしょうゆ	2.1
コッパン		緑 しょうが	中華スープの素	0.9
		緑 にんにく	水	150
		オイスターソース	●チンゲンサイともやしの中華あえ	
牛乳		こいくちしょうゆ	緑 ブラックマッペもやし	26
		黄 綿実油	緑 チンゲンサイ	19.5
		赤 鶏肉	黄 砂糖	1.04
		料理酒	塩	0.13
		赤 とうふ（冷）	米酢	0.78
		緑 キャベツ	うすくちしょうゆ	0.78
いちごジャム		緑 たまねぎ	黄 ごま油	0.39
		緑 にんじん	●おさつチップス	
			黄 おさつチップス（袋）	5
エネルギー 765kcal たんぱく質 40.5g 脂質 24.6g 糖質 87.9g				

22 (月)	ケチャップライス（具） スープ れんこんフライ 黄桃（カット缶）	●ケチャップライス（具）	緑 にんじん	13
	[ケチャップライス（具）]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンパイオンで味つけし、「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。[れんこんフライ]①れんこん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℃）[黄桃（カット缶）]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 ウインナー	緑 むきえだまめ（冷）	6.5
		赤 ベーコン	緑 コーン（冷）	6.5
ごはん		緑 たまねぎ	緑 しめじ	13
牛乳		緑 ピーマン	塩	0.35
		黄 綿実油	こしょう	0.02
		ケチャップ	うすくちしょうゆ	1.2
除去食（大豆）		ウスターソース	チキンパイオン	1.7
		塩	水	150
		カレー粉	●れんこんフライ	
		水	緑 れんこんフライ	56
		●スープ	黄 なたね油	8
		赤 鶏肉	●黄桃（カット缶）	
		ワイン（白）	緑 黄桃（カット缶）	58
		緑 キャベツ		
エネルギー 877kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.5g 糖質 125.7g				
23 (火)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	●カレーうどん	赤 けすりぶし	2.3
	[カレーうどん]①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、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、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、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]①はくさいはゆでるか、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だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛肉	水	150
		黄 うどん	●はくさいのおひたし	
黒糖パン		赤 うすあげ（冷）	緑 はくさい	56
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.39
		緑 にんじん	うすくちしょうゆ	2.34
牛乳		緑 青ねぎ	赤 だしこんぶ	0.013
		黄 綿実油	赤 けすりぶし	0.039
		塩	水	26
		カレールウの素（米粉）	●いもけんぴフィッシュ	
		こいくちしょうゆ	赤 いもけんぴフィッシュ（袋）	5
		赤 だしこんぶ		
エネルギー 807kcal たんぱく質 34.6g 脂質 26.6g 糖質 99.7g				

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

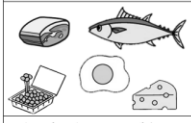
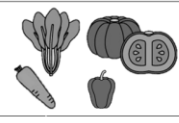
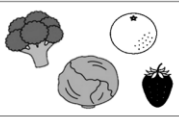
（野菜、果物、きのこ類）

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。

12月12日（金）

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事^{めんときりよく}で免疫力^{めんきりよく}を高めておくことが大切です。

たんぱく質 ^{たんぱく} を多く含む食品 体を温めて、寒さに対する抵抗力 ^{たいこうりきよく} を高めます。	カロテン ^{たんぱく} を多く含む食品 のどや鼻などの粘膜 ^{ねんまく} を強くします。	ビタミンC ^{たんぱく} を多く含む食品 免疫力 ^{めんきりよく} を高めて、かぜを予防します。
		
魚、肉、卵、豆、豆腐、牛乳、乳製品など	緑黄色野菜など	野菜、果物など

☆免疫力^{めんきりよく}を高めるためには、十分な睡眠^{すいみん}や適度な運動^{うんどう}をすることも大切です。

12月11日（木）

地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきく^{しんせん}なをできるだけ使うようにしています。



12月18日（木）

冬至^{とうじ}の食事

冬至^{とうじ}は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至^{とうじ}に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つが**かぼちゃ（なんきん）**です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

今年の冬至^{とうじ}は**12月22日（月）**です。

