

平成28年12月分学校給食献立表(学校調理方式)12月1日(木)～12月21日(水)15日間

1日(木)	⑩鶏肉の甘辛焼き さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ 鶏肉の甘辛焼き:①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こいロ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。さつまいものみそ汁:①さつまいもの、ごぼうは各々さつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、さつまいもの順に加えて煮る。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。③砂糖、こいロ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751kcal たんぱく質31.9g 脂質13.0g	赤 鶏肉(大) 52 緑 たまねぎ 26 細切り 料理酒 1.6 黄 砂糖 2 みりん 2 こいロしょうゆ 5.2 赤 豚肉 13 黄 さつまいもの 33 角切り 緑 ごぼう 13 ささがき 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 きくな 13 2cm幅 黄 砂糖 0.8 緑 こいロしょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.7 *塩 0.5	たんざく 2cm幅
2日(金)	⑥とうふハンバーグ スープ煮 固形チーズ 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、こいロしょうゆを合わせ、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:①カリフラワーは酢ゆです。②ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、1人94mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、コーン、エリンギ、カリフラワーを加えて煮、塩、こしょう、うすロしょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。固形チーズ:①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー734kcal たんぱく質29.9g 脂質24.9g	赤 ツナ(油漬缶) 15 赤 とうふ(パック入り) 30 大切り 黄 でんぷん 2 緑 たまねぎ 10 荒みじん 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいロしょうゆ 1 ケチャップ 8 (1袋) 赤 ベーコン 7 小口切り 緑 カリフラワー 39 一口大 緑 キャベツ 39 大切り 緑 にんじん 26 角切り	緑 三度豆(冷) 13 3cm幅 緑 コーン(冷) 7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 緑 エリンギ 13 たんざく 黄 オリーブ油 0.4 塩 0.5 こしょう 0.03 うすロしょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 赤 固形チーズ 10 (1コ) *酢 0.5	たんざく 3cm幅
5日(月)	⑮さばのみぞれかけ みそ汁 おおさかしろなの煮びたし 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、うすロ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。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182ml(13mlはおおさかしろなの煮びたしに使用)のだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、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。おおさかしろなの煮びたし:①おおさかしろなは塩ゆです。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うすロしょうゆ、こいロしょうゆで味つけし、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、おおさかしろなを加えて煮る。 エネルギー755kcal たんぱく質33.5g 脂質18.3g	赤 さば 60 (1切) 塩 0.4 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 うすロしょうゆ 2.4 緑 ゆず(果汁) 0.9 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 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 2.7 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 おおさかしろな 46 2cm幅 黄 砂糖 0.7 うすロしょうゆ 1.3 こいロしょうゆ 0.8 (だし) (13) *塩 0.5	2cm幅
6日(火)	⑤ほたて貝のクリームシチュー きゅうりのピクルス りんご ほたて貝のクリームシチュー:①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。(ゆで汁も使用)ほうれん草は塩ゆです。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人104ml(ほたて貝のゆで汁も使用)の湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、サラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にためルウをつくり、②の煮汁(1人16ml)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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後にほたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。きゅうりのピクルス:①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に45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、うすロしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。りんご:①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー794kcal たんぱく質34.1g 脂質22.3g	赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ほたて貝柱(カット) 20 料理用ワイン(白) 0.7 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 ほうれん草 26 2cm幅 緑 にんじん 20 角切り マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.8 こしょう(白) 0.04	黄 小麦粉(薄力) 7 バター 3 黄 サラダ油(綿実) 2 赤 牛乳 27 (水) (104) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 1 うすロしょうゆ 0.3 緑 りんご 69 1/4切り *塩 1.5	りんご 1/4切り
7日(水)	⑨豚肉のしょうが焼き みそ汁 だいこんの煮もの 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、こいロしょうゆ、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。みそ汁:①さいともはさつとゆで、ぬめりをとる。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20ml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、さいとも順に加えて煮る。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20ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、鶏肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすロしょうゆで味つけし、水どきででんぷん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。 エネルギー740kcal たんぱく質31.0g 脂質16.2g	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.6 みりん 0.9 こいロしょうゆ 3.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 さいとも 26 半月 緑 はくさい 26 たんざく 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 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.8 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 だいこん 52 一口大 みりん 0.7 うすロしょうゆ 3 黄 でんぷん 0.7 (だし) (20)	たんざく 一口大

3 住吉区

大阪市教育局委員会事務局

8日(木)	④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:①ほうれん草は塩ゆです。②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。③煮上がれば、塩、こしょう、うすロ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:①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー824kcal たんぱく質35.7g 脂質26.9g	赤 さけ(角) 52 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 55 緑 たまねぎ 10 細切り 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 0.8 塩 0.3 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(煮) 26 黄 押し麦 8 緑 だいこん 33 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 ほうれん草 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.8 こしょう 0.03 うすロしょうゆ 2.1 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 プチトマト 60 (4コ) *塩 0.5	たんざく 2cm幅
9日(金)	⑦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配缶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:①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、うすロしょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加えて、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。みかん:①みかんは1人1コずつである。 エネルギー827kcal たんぱく質26.6g 脂質22.4g	赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 だいこん 26 角切り 緑 れんこん 26 一口大 緑 にんじん 13 角切り 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 しょうが 0.7 みじん切り 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	赤 カレールウの素 17 (水) (130) 緑 ブロッコリー 52 一口大 黄 砂糖 0.5 塩 0.1 酢 0.7 うすロしょうゆ 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.5 緑 みかん 118 (1コ) *塩 0.5	たんざく 一口大
12日(月)	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。こんにゃく、たけのこは各々ゆです。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、こんにゃく、たけのこ、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、うすロしょうゆ、こいロ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: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す。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でんぷんをまぶして、熱した油であげる。③砂糖、こいロ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。②砂糖、塩、酢、うすロしょうゆ、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809kcal たんぱく質34.5g 脂質18.8g	赤 鶏肉(小) 52 料理酒 1.6 黄 じゃがいも 39 大切り こんにゃく(カット) 26 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 たけのこ(缶) 13 一口大 緑 しめじ 13 一口大 黄 砂糖 1 塩 0.3 うすロしょうゆ 3.3 こいロしょうゆ 3.3 けずりぶし 1 (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 こいロしょうゆ 3.1 いりごま(白) 0.7 黄 砂糖 1.3 塩 0.1 酢 0.8 うすロしょうゆ 0.5 ゆず(果汁) 0.8 *塩 0.5	たんざく
13日(火)	⑭いわしのしょうが煮 高野どうふのいり煮 いわしのしょうが煮:①1人13mlの水、しょうが、砂糖、酢、こいロしょうゆ、料理酒を合わせる。②いわしはミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、①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。かきたま汁:①液卵は流水解凍し、水どきででんぷん(1人0.6mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)たけのこはゆです。②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、鶏肉、だいこん、たけのこ、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、うすロしょうゆで味つけし、みつばを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。高野どうふのいり煮:①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(かきたま汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすロしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。 エネルギー728kcal たんぱく質31.5g 脂質18.4g	赤 いわし 17 (1尾) 緑 しょうが 0.5 せん切り 黄 砂糖 1.2 酢 0.2 こいロしょうゆ 2.5 料理酒 0.5 (水) (13) 赤 鶏肉(小) 13 赤 鶏卵(液卵) 26 黄 でんぷん 0.3 緑 はくさい 46 たんざく 緑 だいこん 26 たんざく 緑 たけのこ(缶) 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 緑 しいたけ 13 細切り	塩 0.5 うすロしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3.1 (水) (169) 赤 豚挽肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 8 赤 にんじん 7 細切り 緑 グリーンピース(冷) 4 赤 ひじき 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.1 黄 砂糖 1.2 塩 0.1 うすロしょうゆ 2 (だし) (39)	たんざく 細切り
14日(水)	①カレーうどん キャベツの甘酢あえ りんご 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、さつと水にさらす。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、カレーの素、こいロ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。キャベツの甘酢あえ:①キャベツは塩ゆでするか、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。りんご:①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー864kcal たんぱく質32.5g 脂質28.0g	赤 牛肉 46 料理酒 1.4 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 13 細切り 緑 青ねぎ 7 斜め切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 カレールウの素 9 こいロしょうゆ 2.6	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 キャベツ 46 色紙 黄 砂糖 1 塩 0.3 酢 1.2 緑 りんご 69 1/4切り *塩 1.0	色紙

15日(木)	⑩あげシューマイ えびととうふのスープ(えび) ツナとチンゲンサイのいためもの 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。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、チキンスープを煮上げ、たけのこ、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、白ねぎ、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サラダ油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー802kcal たんぱく質28.9g 脂質23.8g	赤 肉シューマイ 60 (3コ) 黄 油(菜種) 42 赤 えび(大) 26 料理酒 0.8 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 たんざく 緑 たけのこ(缶) 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 緑 にら 7 2cm幅 緑 しいたけ 0.7 細切り 塩 0.5	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.9 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 7 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 コーン(冷) 13 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 0.4
16日(金)	⑪豚肉のケチャップソテー はくさいのスープ 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。はくさいのスープ: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、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: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詰め、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743kcal たんぱく質33.0g 脂質24.0g	赤 豚肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 ピーマン 7 細切り 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 はくさい 59 たんざく 緑 にんじん 13 細切り	緑 パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 鶏卵(液卵) 20 赤 牛乳 27 黄 クリーム 3 黄 砂糖 2 黄 砂糖 3 (水) (2.5)
19日(月)	⑫みそラーメン きゅうりの辛みづけ 焼きさつまいもの甘みつけ みそラーメン:①いかはゆで、料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②1人161mlの湯、豚骨スープを煮上げ、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、いか、もやし、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、赤みそで味つけし、中華めん、にらを加えて煮る。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。焼きさつまいもの甘みつけ:①さつまいはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいは網なしホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。③1人2.6mlの水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。 エネルギー815kcal たんぱく質34.6g 脂質18.5g	赤 焼き豚 26 たんざく 赤 いか(かのこ) 26 料理酒 0.8 黄 中華めん(棒めん) 20 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 コーン(冷) 13 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 にら 7 2cm幅 緑 にんじん 7 細切り 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 0.7 赤 赤みそ 10	豚骨スープ 8 (水) (161) 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 黄 さつまいも 52 半月 黄 砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (2.6) *塩 0.5
20日(火)	⑬まぐろのフライ 豚肉とだいこんの煮もの 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。豚肉とだいこんの煮もの:①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水をさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、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、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890kcal たんぱく質36.3g 脂質21.1g	赤 まぐろ 50 (1切) 塩 0.3 こしょう 0.03 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 26 料理酒 0.8 緑 だいこん 52 一口大	れんこん 33 一口大 緑 にんじん 26 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 みかん 118 (1コ)

21日(水)	⑧豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きかぼちゃ	赤	豚肉	39	緑	だいこん	39	たんざく	
	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26ml(五目汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいロしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。五目汁:①しいたけはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(しいたけのもどし汁も使用。26mlは豚肉と干しずいきのみそ煮に使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすロ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:①かぼちゃは塩で下味をつける。②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。	赤	料理酒	1.2	緑	はくさい	33	たんざく	
米飯・牛乳		赤	うすあげ	7	たんざく	緑	にんじん	7	細切り
		緑	青ねぎ	7	小口切り	緑	みつば	4	2cm幅
		緑	干しずいき	4	2cm幅	緑	しいたけ	0.7	細切り
		黄	サラダ油(綿実)	0.4			塩	0.4	
		黄	砂糖	1.3			うすロしょうゆ	5.2	
			みりん	1.3		赤	だしこんぶ	0.8	
			こいロしょうゆ	0.9		赤	けずりぶし	2.9	
		赤	赤みそ	4			(水)	(169)	
			(だし)	(26)		緑	かぼちゃ(冷)	52	
	エネルギー734kcal たんぱく質27.3g 脂質16.0g	赤	かまぼこ	13	うす切り		塩	0.1	

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) 5g(エネルギー37kcal たんぱく質- 脂質4.1g) 1回

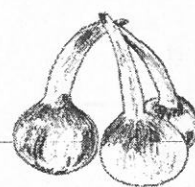
※添加物がつく日は、各学校によって異なります。

※11月分16番献立(ツナと三度豆のそぼろ)の調理法について訂正します。誤:三度豆は塩ゆでする。→正:三度豆はゆでする。
◆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。

なにわの伝統野菜とは、100年以上の歴史を持つ、
大阪の食文化に欠かせない野菜です。



天王寺区



吹田市

大阪市天王寺区四天王寺周辺が発祥だといわれています。江戸時代から明治末期にかけて関西を中心に栽培されていました。蕨が地面から浮き上がったように成長することから、「天王寺浮き蕨」とも呼ばれていました。

根は約8～10cmの太さで、純白で平たく、甘みが強く肉質がきめ細かいのが特徴です。煮くずれしにくいので、煮物に適しています。葉は約60cmと長く、漬物や煮物に使えます。収穫時期は10月から1月にかけてです。

くわいは芽が出ることから繰起のよい食べ物として、正月料理などに使われています。

吹田葱枯は吹田市で江戸時代以前から自生していたもので、中国産の一般的なくわいとは品種が異なります。一般的なくわいに比べ小さく、「まめくわい」「姫くわい」とも呼ばれていました。えぐ味が少なく、栗のようなほくほくした甘さがあります。

一般にはほとんど流通していませんが、少しずつ栽培量が増えていきます。収穫時期は12月です。

(大阪市栄養教職員研究会)

今年度の大阪市食育推進計画における共有のテーマは「よく噛んで、味わって！」です。

よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、消化・吸収を助けるなど、健康に役立つ効果がたくさんあります。

学校給食でも、根菜類を使った「筑前煮」や「きんぴらごぼう」の他、「五目豆」や「ごまめ」など噛みごたえのある食品を使った献立を積極的に取り入れています。今月の献立には、油であげた大豆にちりめんじゃこの入った甘辛いたれをからめた「じゃこ豆」が登場します。よく噛んで、味わって食べてほしいと思います。

