

平成29年1月分学校給食献立表(学校調理方式)1月11日(水)～1月31日(火) 15日間

11日(水)	③豚肉と野菜のケチャップ煮 ツナとキャベツのソテー 桃のクラフティ	赤 豚肉 46	(水) (99)
		料理用ワイン(白) 1.4	ツナ(油漬缶) 13
パン・牛乳	豚肉と野菜のケチャップ煮: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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ばやわらかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけて煮、最後にむき枝豆を加えて煮る。ツナとキャベツのソテー: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、こしょうで味つけする。桃のクラフティ:①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)	黄 じゃがいも 46 角切り	赤 じゃがいも 46 角切り
		緑 たまねぎ 33 大切り	緑 キャベツ 39 たんざく
		緑 にんじん 20 角切り	黄 サラダ油(綿実) 0.3
		緑 むき枝豆(冷) 13	塩 0.2
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	こしょう 0.01
		ケチャップ 8	白桃(カット缶) 50
		黄 砂糖 0.5	小麦粉(薄力) 4
		塩 0.5	鶏卵 4
		こしょう 0.04	クリーム 8
		ローレル 0.04	砂糖 2
		チキンスープ 5	コーンフレーク 3
12日(木)	④きんぴらちらし 豆腐煮 ごまめ	赤 豚肉 20	黄 白玉もち 42
		緑 ごぼう 26 ささがき	黄 さといも 26 半月
減量米飯・牛乳	きんぴらちらし: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。更にごぼうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こしょう、酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピース、コーンを加えていためる。④A.③の具をご飯に混ぜ合わせる。ささみのりは1人1袋ずつ添える。B.配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。ささみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校)豆腐煮:①さといもはさつとゆで、ぬめりととる。②かつおぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、金時にんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。ごまめ:①ごまめは網なしホテルパン(1枚に35分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいししょうゆを煮つめ、配付時にごまめにからませる。	緑 グリンピース(冷) 7	緑 だいこん 39 いちよう
		緑 コーン(冷) 7	緑 金時にんじん 20 いちよう
正月の行事献立		黄 サラダ油(綿実) 0.7	緑 みつば 4 2cm幅
		料理酒 0.7	白みそ 16
		黄 砂糖 5.2	赤 白みそ 8
		塩 0.2	赤 かつおぶし 3.9
		こいししょうゆ 5	(水) (169)
		酢 8	ごまめ 8
		こんぶ(粉末) 0.4	黄 砂糖 1
		赤 ささみのり 0.8 (1袋)	みりん 1
		赤 鶏肉(小) 20	こいししょうゆ 1
13日(金)	⑤あじのレモンマリネ スープ煮 固形チーズ	赤 あじ(大) 25 (1枚)	黄 じゃがいも 39 一口大
		塩 0.1	赤 てぼ豆 7
パン・牛乳	あじのレモンマリネ:①あじは塩、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サラダ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配付時にあじにからませる。スープ煮:①てぼ豆は熱湯に20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。(柔らかくならかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、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、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。固形チーズ:①固形チーズは1人1コずつである。	黄 でんぷん 5	緑 キャベツ 52 色紙
		黄 油(菜種) 28	緑 にんじん 26 いちよう
		黄 サラダ油(綿実) 0.2	緑 グリンピース(冷) 7
		黄 砂糖 0.8	緑 コーン(冷) 7
		塩 0.1	塩 0.3
		酢 1.3	こしょう 0.03
		料理用ワイン(白) 0.7	ローレル 0.01
		レモン 4	うす口しょうゆ 1.8
		赤 豚肉 13	チキンスープ 10
16日(月)	②鶏肉のオイスターソース焼き ラーメン チンゲンサイとコーンの中華あえ はっ酵乳	赤 鶏肉(もも皮無大) 59	(水) (94)
		緑 しょうが 0.7	固形チーズ 10 (1コ)
パン・牛乳	鶏肉のオイスターソース焼き:①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいししょうゆ、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。ラーメン:①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、はくさいを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、にらを加えて煮る。チンゲンサイとコーンの中華あえ:①チンゲンサイは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配付時に①の材料にかけ、あえる。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。	緑 にんにく 0.3 みじん切り	こしょう 0.03
		黄 オイスターソース 2	うす口しょうゆ 2.6
		黄 サラダ油(綿実) 0.3	中華スープの素 0.3
		赤 焼き豚 13 たんざく	豚骨スープ 17
		黄 中華めん(棒めん) 20	(水) (152)
		緑 はくさい 33 たんざく	チンゲンサイ 26 たんざく
		緑 もやし(細) 20 荒切り	緑 コーン(冷) 13
		緑 にんじん 13 細切り	黄 砂糖 1
		緑 にら 7 2cm幅	酢 1.6
		塩 0.6	うす口しょうゆ 1.7
17日(火)	⑩さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし はっ酵乳	赤 さごし 60 (1切)	赤 赤みそ 13
		塩 0.2	赤 白みそ 5.2
米飯・牛乳	さごしのしょうゆだれかけ:①さごしは塩で下味をつける。②さごし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℃、13分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、こいししょうゆを合わせて煮、配付時にさごしにかける。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はみず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、もやし、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。みずなの煮びたし:①みずなは塩ゆでする。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。	緑 しょうが 0.7	赤 だしこんぶ 0.7
		緑 にんにく 0.3	赤 けずりぶし 2.7
		黄 オイスターソース 2	(水) (169)
		黄 サラダ油(綿実) 0.3	豚肉 7
		赤 とうふ(冷) 26	みずな 39 2cm幅
		緑 たまねぎ 33 細切り	黄 砂糖 0.7
		緑 もやし(細) 20 荒切り	うす口しょうゆ 2
		緑 白ねぎ 13 小口切り	(だし) (13)
		緑 にんじん 7 細切り	赤 はっ酵乳 70 (1本)
		緑 しめじ 13 一口大	*塩 0.5
		赤 乾燥わかめ 0.7	

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

18日(水)	⑥ポークカレーライス ごぼうサラダ みかん(缶)	赤 豚肉 46	カレー味の素 16
		料理用ワイン(白) 1.4	(水) (130)
米飯・牛乳	ポークカレーライス:①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、1人130mlの湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレー味の素で味つけて煮こみ、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。ごぼうサラダ:①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②1人99mlの湯に、ごぼうを加えて煮、塩、酢、うす口しょうゆで味つけして煮る。③煮上がれば、コーン、きゅうりを加えて煮、煮汁をきる。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。みかん(缶):①みかんは1人1/30缶ずつである。	黄 じゃがいも 52 角切り	緑 ごぼう 26 ささがき
		緑 たまねぎ 52 大切り	緑 きゅうり 13 細切り
		緑 にんじん 26 いちよう	緑 コーン(冷) 7
		緑 グリンピース(冷) 7	塩 0.1
		緑 トマト(缶) 7	酢 0.3
		緑 にんにく 0.7 みじん切り	うす口しょうゆ 0.4
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	(水) (9)
		塩 0.3	黄 マヨネーズ 8 (1袋)
		ローレル 0.01	緑 みかん(缶) 99
19日(木)	⑥ほたて貝のグラタン だいこんのスープ プチトマト	赤 ほたて貝柱(カット) 40	赤 鶏肉(小) 20
		料理用ワイン(白) 1.2	料理用ワイン(白) 0.7
パン・牛乳	ほたて貝のグラタン:①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。バターは湯せんでとくす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかき回す。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれん草、ほたて貝、マカロニを加え、ミニバット(1/2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、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。だいこんのスープ:①鶏肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③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。プチトマト:①プチトマトは1人4コずつである。	黄 マカロニ(ツイスト) 10	黄 じゃがいも 26 ひょうし木
		黄 サラダ油(綿実) 0.4	緑 だいこん 39 たんざく
		緑 たまねぎ 40 細切り	緑 にんじん 13 細切り
		緑 ほうれん草 20 2cm幅	緑 パセリ 0.7 みじん切り
		黄 サラダ油(綿実) 1	塩 1
		塩 0.6	こしょう 0.03
		こしょう(白) 0.06	うす口しょうゆ 1.3
		黄 バター 3	チキンスープ 17
		黄 小麦粉(薄力) 5	(水) (152)
		赤 牛乳 42	緑 プチトマト 60 (4コ)
		赤 粉末チーズ 2	*塩 1.0
		黄 パン粉 2	
20日(金)	⑩さつまいもと豚肉の甘辛煮 れんこんの米粉でんぷら キャベツのおひたし	赤 豚肉 52	こいししょうゆ 3.9
		料理酒 1.6	赤 けずりぶし 0.9
米飯・牛乳	さつまいもと豚肉の甘辛煮:①豚肉は料理酒で下味をつける。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。れんこんはゆでる。けずりぶしで1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、れんこんにゃくの順にいため、さつまいも、だしを加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こいししょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。れんこんの米粉でんぷら:①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②少量の水、上新粉で衣をつくり、れんこんにつけ、熱した油であげ、配付時に塩をふる。キャベツのおひたし: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45分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こいししょうゆを合わせて煮、配付時にキャベツにかけ、あえる。	黄 さつまいも 59 大切り	緑 れんこん 33 いちよう
		緑 糸こんにゃく 26 荒切り	黄 上新粉 7
★コンクール献立		緑 たまねぎ 52 大切り	黄 油(菜種) 35
		緑 にんじん 20 いちよう	塩 0.1
		緑 グリンピース(冷) 7	緑 キャベツ 39 たんざく
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	黄 砂糖 0.5
		黄 砂糖 1.3	こいししょうゆ 1.8
		みりん 0.7	*塩 0.5
		塩 0.1	
		うす口しょうゆ 3.9	
23日(月)	⑦他人丼(卵) すまし汁 黒豆の煮もの ヨーグルト	赤 牛肉 33	緑 青ねぎ 7 小口切り
		料理酒 1	緑 生しいたけ 13 細切り
米飯・牛乳	他人丼:①牛肉は料理酒で下味をつける。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39ml(すまし汁の一部を使用)のだしに牛肉、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、うす口しょうゆ、こいし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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。すまし汁:①だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは他人丼に使用)のだしをとり、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。黒豆の煮ものA:焼き物機:①黒豆はミニバット(75分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間待ちます。②①に砂糖、塩、こいししょうゆを加え、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)黒豆の煮ものB:釜:①黒豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいししょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火を切ってしばらく味を含ませる)ヨーグルト:①ヨーグルトは1人1コずつである。	赤 鶏卵(液卵) 46	塩 0.3
		緑 たまねぎ 65 細切り	うす口しょうゆ 5.2
◆(個別対応献立)(卵)		緑 にんじん 13 細切り	赤 だしこんぶ 0.8
		緑 みつば 4 2cm幅	赤 けずりぶし 3.1
		黄 砂糖 1.3	(水) (169)
		みりん 0.7	赤 黒豆(乾) 8
		塩 0.3	黄 砂糖 3.3
		うす口しょうゆ 3.9	塩 0.1
		こいししょうゆ 2.6	こいししょうゆ 1.3
		(だし) (39)	A(水) (33)
		赤 かまぼこ 13 うす切り	B(水) (20)
		緑 だいこん 26 たんざく	赤 ヨーグルト 108 (1コ)
		緑 はくさい 26 たんざく	
24日(火)	①ビーフシチュー カリフラワーのピクルス 和なし(缶)	赤 牛肉 59	デミグラスソース 5
		料理用ワイン(白) 1.8	トンカツソース 2
パン・牛乳	ビーフシチュー:①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁(1人12ml)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、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、グリーンピースを加えて煮る。カリフラワーのピクルス:①カリフラワーは酢ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に30分程度)に入れ、蒸しモード、13分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーを加えてつけ、十分味を含ませる。和なし(缶):①和なしは1人1/30缶ずつである。	黄 じゃがいも 52 大切り	黄 小麦粉(薄力) 3.5
		緑 たまねぎ 52 大切り	黄 サラダ油(綿実) 2.8
		緑 にんじん 20 いちよう	(水) (117)
		緑 グリンピース(冷) 7	緑 カリフラワー 65 一口大
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	黄 砂糖 1.3
		ケチャップ 7	塩 0.2
		トマトピューレ 4	りんご酢 0.9
		黄 砂糖 0.3	うす口しょうゆ 0.1
		塩 0.6	緑 和なし(カット缶) 98
		こしょう 0.07	*酢 0.5
		ローレル 0.03	

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育局事務局

25日(水)	③さばのみそ煮 五目汁 きくなどくさいのおひたし 固形チーズ さばのみそ煮:①だしこんぶを敷き、1人30mlの湯、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮含める。②火をきってしばらくおいてから配缶する。(だしこんぶが余った時は、落としぶたとして使用する) 五目汁:①さといもはさつとゆで、ぬめりとる。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、だいこん、さといも、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、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。きくなどはくさいのおひたし: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45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。きくなどは塩ゆでする。②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。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759kcal たんぱく質30.0g 脂質20.0g	赤 さば(骨付き) 60 (1切) 緑 しょうが 1 せん切り 黄 砂糖 3.5 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこんぶ (水) (30) 黄 さといも 26 半月 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 だいこん 39 いちよう 緑 にんじん 13 いちよう 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 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) はくさい 39 たんざく きくなど 13 2cm幅 砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 固形チーズ 10 (1コ) *塩 0.5
26日(木)	⑨酢豚 とうふのスープ 焼きのり 酢豚:①豚肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。豚肉のつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、1人7mlの湯、砂糖、塩、酢、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけて煮、最後に豚肉を加えて煮る。とうふのスープ:①1人169mlの湯を煮上げ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。焼きのり:①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー741kcal たんぱく質28.3g 脂質18.1g	赤 豚肉(角) 46 緑 しょうが 1.3 料理酒 1.4 こい口しょうゆ 1.4 黄 でんぷん 7 黄 油(菜種) 49 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 たけのこ(缶) 13 一口大 緑 にんじん 13 いちよう 緑 ピーマン 7 大切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.9 黄 塩 0.2 黄 酢 0.5	こい口しょうゆ 1.3 ケチャップ 3 (水) (7) とうふ(冷) 26 はくさい 26 たんざく もやし(細) 20 荒切り にら 7 2cm幅 えのきたけ 13 3cm幅 塩 0.2 こしょう 0.02 うす口しょうゆ 3.3 中華スープの素 1 (水) (169) 焼きのり 1.25 (1袋)
27日(金)	④五目うどん ブロッコリーのごまあえりんご 五目うどん:①鶏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。②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、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、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。ブロッコリーのごまあえ:①いりごまはいる。②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。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、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763kcal たんぱく質32.2g 脂質19.0g	赤 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 黄 うどん 20 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 はくさい 39 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 塩 0.3 うす口しょうゆ 4.6	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 ブロッコリー 52 一口大 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 1 黄 いりごま(白) 0.8 緑 りんご 69 1/4切り *塩 1.0
30日(月)	⑩鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん アーモンドフィッシュ 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。かす汁:①つきこんにやくはゆでる。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156mlのだしをとり、にんじん、だいこん、つきこんにやく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、塩、うす口しょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。くりきんとん:①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②1人20mlの湯を煮上げ、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。アーモンドフィッシュ:①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー812kcal たんぱく質34.0g 脂質15.6g	赤 鶏肉(大) 39 緑 たまねぎ 33 細切り 料理酒 1.2 黄 砂糖 2 黄 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 さけ(角皮無し) 26 つきこんにやく 13 荒切り 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 だいこん 46 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 酒かす(ペースト) 16 塩 0.3	うす口しょうゆ 2.6 白みそ 5 赤 赤みそ 1 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 (水) (156) 黄 さつまいも 33 大切り 黄 くり(水煮缶) 20 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 (水) (20) 赤 アーモンドフィッシュ 5 (1袋)

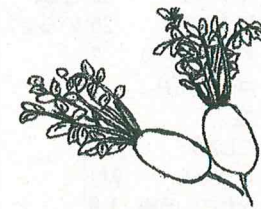
31日(火)	⑩筑前煮 ひじき豆 だいこんのゆず風味	赤 鶏肉(小)	39	(水)	(39)	
	筑前煮:①こんにやくはゆでる。ごぼう、れんこんは各々さつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。けずりぶしで1人39ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、こんにやく、ごぼう、れんこん、しいたけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。ひじき豆:①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ひじき、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。だいこんのゆず風味:①だいこんは塩ゆでするか、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、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にだいこんにかけ、あえる。	こんにやく(カット)	26	赤 大豆(乾)	16	
米飯・牛乳		緑 ごぼう	26	一口大	黄 でんぷん	2
		緑 れんこん	26	一口大	黄 油(菜種)	35
		緑 にんじん	20	いちよう	赤 ひじき	0.7
		緑 三度豆(冷)	13	3cm幅	黄 砂糖	1.6
		緑 しいたけ	0.7	一口大	こい口しょうゆ	2.6
		黄 サラダ油(綿実)	0.7		緑 だいこん	39
		黄 砂糖	1.3		黄 砂糖	1
		みりん	0.7		塩	0.3
		塩	0.2		酢	0.7
		うす口しょうゆ	3.3		うす口しょうゆ	0.4
		こい口しょうゆ	2.6		緑 ゆず(果汁)	0.5
		赤 けずりぶし	0.9		*塩	0.5
エネルギー771kcal たんぱく質29.2g 脂質18.6g						
パン添加物						
黄:マーマレード 15g(エネルギー38kcal たんぱく質- 脂質-) 1回 黄:アブリコットジャム 15g(エネルギー31kcal たんぱく質0.1g 脂質-) 1回						
※添加物がつく日は、各学校によって異なります。						

◆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。
★14番 平成27年度学校給食献立コンクールの優秀賞献立を基に作成した献立です。
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。

なにわの伝統野菜を紹介

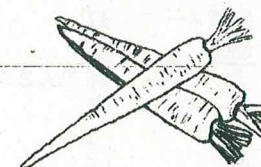
なにわの伝統野菜とは、100年以上の歴史を持つ、大阪の食文化に欠かせない野菜です。

◆田辺大根(たなべだいこん)



大阪市東住吉区の田辺地区の特産であった白首の大根です。根の形は白色の内筒形で先端が少し膨らみ、丸みを帯びています。長さは20cm、太さは9cmほどです。煮くずれしないことや、生食で感じられる辛味が炊くことで甘みに変わることから、ふうふき大根などの煮物にむいています。葉は大きく、葉の裏に青首大根にあるような毛が無いので、おいしく食べることができます。収穫時期は11月から1月にかけてです。給食では、12月のこんだてにおいて一部の区で使用しました。

◆金時人参(きんときにんじん)



16世紀ごろに中国から伝わり、江戸時代から昭和初期まで大阪市浪速区で栽培が盛んにおこなわれていました。当時は「大根人参」とも呼ばれていました。長さは約30cmで、ふつうの人参と比べて色が鮮やかな紅色をしているので、新年をお祝いする料理によく使われます。給食でも正月の行事こんだての雑煮に使用しています。収穫時期は12月から2月にかけてです。

(大阪市栄養教職員研究会)

学校給食を通して伝えたい行事食

日本では、人々が豊かな自然の恵みに感謝し、その暮らしの中で育んできた四季折々の行事と行事食があります。大阪市の学校給食においても、5月のこどもの日、10月の月見、1月の正月、2月の節分などに行事食として、昔から伝わる料理や、季節、行事にちなんだ料理を取り入れています。

今月の給食には、「黒豆の煮もの」「ぞう煮」「ごまめ」「くりきんとん」など、正月のおせちに出される料理が登場します。

食べ継がれてきた行事食は、素晴らしい食文化のひとつとして、これからも受け継ぎ学校給食を通してしっかりと子どもたちに伝えていきたいと考えています。

