





|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21日(金) | 米飯・牛乳 | ⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこわかめ<br>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、こい口しょうゆ、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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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。じゃこわかめ①ちりめんじゃこはゆでる。わかめはもどす。②サラダ油を熱し、ちりめんじゃこ、わかめの順にいため、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。<br>エネルギー 744kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.8g                                                                                          | ⑧赤豚肉 52<br>緑たまねぎ 26細切り<br>緑しょうが 1.2<br>黄砂糖 0.8<br>料理酒 1.4<br>みりん 0.8<br>こい口しょうゆ 3.6<br>黄サラダ油(綿実) 0.7<br>赤うすあげ 7たんざく<br>緑キャベツ 46たんざく<br>緑にんじん 13細切り<br>緑もやし(細) 13荒切り                    | 緑青ねぎ 7小口切り<br>赤赤みそ 13<br>赤白みそ 5<br>赤だしこんぶ 0.7<br>赤けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>赤ちりめんじゃこ 2.6<br>赤乾燥わかめ 1.3<br>黄サラダ油(綿実) 0.4<br>みりん 0.7<br>こい口しょうゆ 1.3<br>(水) (1.3)                                  |
|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
| 24日(月) | 米飯・牛乳 | ⑪鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの梅風味、はっ酵乳<br>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。みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうは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、にんじん、ごぼう、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。キャベツの梅風味①キャベツは塩ゆでする。②梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。<br>エネルギー 783kcal たんぱく質 33.4g 脂質 14.5g                                                                                                | ⑪赤鶏肉(大) 59<br>緑たまねぎ 26細切り<br>料理酒 1.8<br>黄砂糖 2<br>みりん 2<br>こい口しょうゆ 5.2<br>赤うすあげ 7たんざく<br>黄じゃがいも 26ひょうし木<br>緑にんじん 20細切り<br>緑ごぼう 13ささがき<br>緑みつば 42cm幅<br>緑えのきたけ 133cm幅                    | 赤赤みそ 13<br>赤白みそ 5<br>赤だしこんぶ 0.7<br>赤けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>緑キャベツ 39たんざく<br>緑梅肉 0.4<br>黄砂糖 0.4<br>酢 0.1<br>うす口しょうゆ 0.9<br>赤はっ酵乳 70(1本)<br>*塩 0.5                                              |
|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
| 25日(火) | パン・牛乳 | ⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)<br>マカロニグラタン①鶏肉は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。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリーンピース、マカロニを加えて、ミニバット（1/2クラス的人数分、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。レタスのスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、レタスを加えて煮、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。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。<br>エネルギー 928kcal たんぱく質 39.9g 脂質 29.1g                                                                | ⑤赤鶏肉(小) 60<br>料理用ワイン(白) 1.8<br>黄マカロニ(エルポ) 12<br>黄サラダ油(綿実) 0.4<br>緑たまねぎ 60細切り<br>緑グリーンピース(冷) 10<br>黄サラダ油(綿実) 1<br>塩 0.8<br>こしょう 0.06<br>黄クリーム 6<br>黄小麦粉(薄力) 5<br>赤牛乳 42<br>赤粉末チーズ 2     | 黄パン粉 1<br>赤ウインナー(カット) 20<br>緑レタス 39色紙<br>緑にんじん 13細切り<br>緑パセリ 0.7みじん切り<br>塩 0.9<br>こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 1.3<br>チキンスープ 17<br>(水) (152)<br>緑りんご(カット缶) 100<br>*塩 0.5                                |
|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |
| 26日(水) | 米飯・牛乳 | ⑦ビビンバ、トック、いり黒豆、ヨーグルト<br>ビビンバ①切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンで味つけする。③きゅうり、にんじん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枚にきゅうりは50人分程度、にんじんは75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。トック①チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、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、チンゲンサイを加えて煮る。いり黒豆①いり黒豆は1人1袋ずつである。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。<br>エネルギー 862kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.9g | ⑦赤牛挽肉 26<br>赤豚挽肉 26<br>緑にんにく 0.3みじん切り<br>黄ごま油 0.7<br>黄砂糖 2.6<br>料理酒 1.6<br>こい口しょうゆ 3.3<br>コチジャン 0.4<br>緑きゅうり 33細切り<br>緑にんじん 20細切り<br>緑切り干しだいこん 5荒切り<br>黄砂糖 1.7<br>塩 0.1<br>こい口しょうゆ 3.9 | 黄ごま油 0.7<br>黄いりごま(白) 0.7<br>黄トック 26<br>緑たまねぎ 26細切り<br>緑チンゲンサイ 26たんざく<br>緑えのきたけ 133cm幅<br>塩 0.2<br>こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 2.6<br>中華スープの素 1<br>(水) (169)<br>赤いり黒豆 5(1袋)<br>赤ヨーグルト 108(1コ)<br>*塩 0.5 |
|        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27日(木)                                                                                                                             | 米飯・牛乳 | ⑫まぐろのオーロラ煮、じゃがいもと野菜の含め煮、きゅうりともやしのゆずの香あえ<br>まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。じゃがいもと野菜の含め煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。つな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。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、つなこんにゃく、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、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。きゅうりともやしのゆずの香あえ①きゅうり、もやし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枚にきゅうりは65人分程度、もやしは60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①の材料にかけ、あえる。<br>エネルギー 840kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.3g | ⑫赤 まぐろ(角) 60<br>緑 しょうが 1.2<br>料理酒 1.8<br>黄 でんぷん 12<br>黄 油(菜種) 63<br>ケチャップ 6<br>黄 砂糖 2.6<br>赤 赤みそ 2.1<br>赤 鶏肉(極小) 7<br>料理酒 0.2<br>黄 じゃがいも 46 一口大<br>つなこんにゃく 20<br>緑 たまねぎ 39 大切り<br>緑 ごぼう 20 一口大<br>緑 三度豆(冷) 13 3cm幅<br>緑 にんじん 13 いちよう | 緑 しいたけ 0.7 一口大<br>黄 砂糖 1.3<br>みりん 1.3<br>塩 0.1<br>うす口しょうゆ 3.9<br>こい口しょうゆ 3.3<br>赤 けずりぶし 1.2<br>(水) (52)<br>緑 きゅうり 26 輪切り<br>緑 もやし(細) 26 荒切り<br>黄 砂糖 1.4<br>塩 0.1<br>酢 0.9<br>うす口しょうゆ 0.8<br>緑 ゆず(果汁) 0.9<br>* 塩 0.5 |
|                                                                                                                                    |       | ①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、みかん(缶)<br>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、最後にグリーンピースを加えて煮る。キャベツのピクルス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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。みかん(缶)①みかんは1人1/30缶ずつである。<br>エネルギー 842kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g                                                | ①赤 牛肉 52<br>料理用ワイン(白) 1.6<br>黄 じゃがいも 52 大切り<br>緑 たまねぎ 52 大切り<br>緑 にんじん 26 一口大<br>緑 グリンピース(冷) 7<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>ケチャップ 7<br>トマトピューレ 3.9<br>黄 砂糖 0.3<br>塩 0.5<br>こしょう 0.07<br>ローレル 0.03                                            | デミグラスソース 5.2<br>トンカツソース 2<br>黄 小麦粉(薄力) 3.5<br>黄 サラダ油(綿実) 2.8<br>(水) (117)<br>緑 キャベツ 46 色紙<br>黄 砂糖 1.2<br>塩 0.2<br>酢 1.2<br>うす口しょうゆ 0.4<br>緑 みかん(缶) 102<br>* 塩 0.5                                                   |
| パン添加物<br>黄 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質― 脂質 5.7g) 1回 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<br>※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |

「大阪市食育推進計画」今年の共有テーマは？

今年度の大阪市食育推進計画における共有のテーマは「**栄養バランスを考えましょう**」です。

健康な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「**主食**」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「**主菜**」、たっぷりの野菜、きのこ、いも、海そうなどの「**副菜**」、そして「**汁物**」を組み合わせた和食が理想的といわれています。

学校給食においても、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を基本に、多様な食品を組み合わせ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。

※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。

ー大豆①ー

世界有数の長寿国となった日本ですが、その理由の一つとして昔から大豆をうまく食生活に取り入れてきたからだとされています。大豆は「畑の肉」と言われるように肉に相当する量のたんぱく質を含んでおり、たんぱく質を構成する必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸は血液や筋肉、骨をつくるのに欠かせないので、体内で合成することができません。その他にも炭水化物、脂質、食物繊維、カルシウムや女性ホルモン代用成分と言われるイソフラボンなどが含まれています。

〈こんぶ豆〉

(材料：4人分)

大豆(乾)…………… 80g  
切りこんぶ…………… 20g  
水……………400ml  
砂糖…………… 大さじ2  
こい口しょうゆ… 大さじ1  
みりん…………… 小さじ1

(作り方)

① 大豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。  
② ①に400mlの水を加えて煮立たせ、切りこんぶを加えて煮る。  
③ ②に砂糖で味つけて煮含め、こい口しょうゆ、みりんを加えて煮る。

〔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)