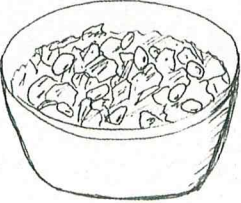


3日(月)	⑩ゴーヤチャンプルー、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	⑩赤豚肉 39	緑だいこん葉(乾) 1.3
米飯・牛乳	ゴーヤチャンプルー ①にがうりは塩で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	緑もやし(細) 26 荒切り	緑えのきたけ 13 3cm幅
	五目汁 ①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。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(1枚に30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	緑にがうり 10 半月	塩 0.3
	エネルギー 735kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.4g	塩 0.1	うす口しょうゆ 5.2
		黄サラダ油(綿実) 0.7	赤だしこんぶ 0.7
		塩 0.1	赤けずりぶし 2.5
		こい口しょうゆ 1.3	(水) (169)
		赤かつおぶし1(1袋)	赤あつあげ(冷) 46
		赤鶏肉(小) 13	緑しょうが 0.5
		緑キャベツ 26 たんざく	黄砂糖 1.3
		緑たまねぎ 26 細切り	こい口しょうゆ 2.3
		緑にんじん 13 細切り	
4日(火)	⑦夏野菜のカレーライス、キャベツのサラダ、みかん(冷)	⑦赤牛肉 52	カレールウの素 16
米飯・牛乳	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く。②サラダ油を熱し、セロリー、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、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、1人111mlの湯を加えて煮る。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。キャベツのサラダ 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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。	緑かぼちゃ 52 角切り	(水) (111)
	エネルギー 843kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.8g	緑たまねぎ 39 大切り	緑キャベツ 39 色紙
		緑なす 26 半月	黄砂糖 0.8
		緑トマト(缶) 13	塩 0.1
		緑ピーマン 7 大切り	ワインビネガー 0.7
		緑セロリー 4 小口切り	うす口しょうゆ 0.5
		緑にんにく 0.7 みじん切り	黄サラダ油(綿実) 0.3
		黄サラダ油(綿実) 0.7	緑みかん(冷)100(1コ)
		塩 0.1	*塩 0.5
5日(水)	④◆シーフードトマトスパゲッティ(えび)、グリーンアスパラガスのサラダ、はっ酵乳	④赤えび(小) 26	黄オリーブ油 0.7
1/2パン・牛乳	シーフードトマトスパゲッティ ①えびはゆで、ワインで下味をつける。ツナは十分に油をきる。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加えてにんにくを香りよくいため、たまねぎ、トマト、ツナの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティを加えて更にいため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピース、バジルを加えていため、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えていためる。グリーンアスパラガスのサラダ ①グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。	料理用ワイン(白) 0.8	塩 0.6
◆ (個別対応献立) (えび)	エネルギー 689kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g	赤ツナ(油漬缶フレーク) 13	こしょう(粗挽) 0.04
		赤ベーコン 7 小口切り	うす口しょうゆ 3.9
		黄スパゲッティ 39	緑グリーンアスパラガス 33 3cm幅
		黄オリーブ油 1.2	黄砂糖 0.7
		緑たまねぎ 65 細切り	塩 0.1
		緑トマト 26 いちよう	ワインビネガー 1
		緑グリーンピース(冷) 7	黄サラダ油(綿実) 0.4
		緑にんにく 0.7 みじん切り	赤はっ酵乳 70(1本)
		バジル 0.01	*塩 1.5

6日(木)	⑫さけのさんしょう風味焼き、みそ汁、とうがんの煮もの	⑫赤さけ(角) 60	赤白みそ 5
米飯・牛乳	さけのさんしょう風味焼き ①さけは料理酒で下味をつける。②さけは網なしホテルパン(1枚に25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℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうを合わせて煮、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1人187ml(18mlはとうがんの煮ものに使用)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、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とうがんはかためにゆでる。②1人18mlのだし(みそ汁の一部を使用)に、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、とうがん、しょうが汁、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。	料理酒 1.8	赤だしこんぶ 0.7
	エネルギー 741kcal たんぱく質 35.0g 脂質 15.0g	黄砂糖 1.1	赤けずりぶし 2.8
		みりん 6	(水) (169)
		こい口しょうゆ 6	赤鶏肉(極小) 13
		さんしょう 0.03	緑とうがん 65 大切り
		赤うすあげ 7 たんざく	緑しょうが 0.7
		緑キャベツ 26 たんざく	みりん 0.7
		緑もやし(細) 20 荒切り	塩 0.1
		緑にんじん 13 細切り	うす口しょうゆ 1.6
		緑青ねぎ 7 小口切り	黄でんぶん 0.7
		緑えのきたけ 13 3cm幅	(だし)(18)
		赤赤みそ 13	
7日(金)	①かぼちゃのミートグラタン、スープ、りんご(缶)	①赤牛挽肉 20	黄パン粉 2
パン・牛乳	かぼちゃのミートグラタン ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、1人10mlの水を加えて煮る。③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、小麦粉を加え、ミニバット(1/2クラスの人数分、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230℃、18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。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。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。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤豚挽肉 20	(水) (10)
	エネルギー 870kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.6g	緑かぼちゃ 60 角切り	赤鶏肉(小) 26
		緑たまねぎ 40 細切り	料理用ワイン(白) 0.8
		緑にんにく 0.2 みじん切り	緑キャベツ 39 色紙
		黄サラダ油(綿実) 2	緑にんじん 13 細切り
		料理用ワイン(白) 2	緑パセリ 0.7 みじん切り
		塩 0.2	塩 0.9
		こしょう 0.06	こしょう 0.01
		ケチャップ 12	うす口しょうゆ 2
		トマトピューレ 10	チキンスープ 17
		ウスターソース 2	(水) (152)
		黄小麦粉(薄力) 4	緑りんご(缶)100
		赤粉末チーズ 2	
10日(月)	⑤もずく入りヒラヤーチー、豚肉といかの煮もの、あっさりきゅうり	⑤赤鶏卵 8	赤いか(たんざく) 20
パン・牛乳	もずく入りヒラヤーチー ①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)もずくは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、1人10mlの水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぶん、塩、うす口しょうゆ、かつおぶしを混ぜ、にら、もずくを加えて混ぜる。③②の材料をサラダ油をひいたホテルパン(1枚に30人分程度)に流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、15分間、焼き物機で焼く。④みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.5mlの水を合わせて煮、ヒラヤーチーにかけ、切り分けて配缶する。豚肉といかの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、豚肉、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、いか、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。あっさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。	(水) (10)	料理酒 0.7
	エネルギー 780kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.5g	黄小麦粉(薄力) 6	黄じゃがいも 26 大切り
		黄でんぶん 0.8	赤あつあげ(冷) 33
		塩 0.1	緑たまねぎ 39 大切り
		うす口しょうゆ 0.2	緑にんじん 20 いちよう
		赤かつおぶし(粉末) 0.2	緑むき枝豆(冷) 7
		緑にら 4 1cm幅	黄砂糖 0.7
		赤もずく(冷) 10 荒切り	みりん 1.3
		黄サラダ油(綿実) 0.5	塩 0.5
		みりん 0.7	こい口しょうゆ 5.2
		酢 0.7	赤けずりぶし 1.2
		こい口しょうゆ 0.6	(水) (52)
		(水) (1.5)	緑きゅうり 39 輪切り
		赤豚肉 33	塩 0.2
		料理酒 1	*塩 0.5

11日(火)	①鶏肉のてり焼き、みそ汁、切り干しだいこんのゆずの香あえ、焼きのり 鶏肉のてり焼き ①鶏肉は砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。 ②鶏肉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。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、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、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、最後にオクラを加えて煮る。切り干しだいこんのゆずの香あえ 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し、ゆでる。きゅうりは塩ゆでする。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。焼きのり ①焼きのりは、1人1袋ずつである。 エネルギー 734kcal たんぱく質 30.5g 脂質 14.4g	⑪赤 鶏肉（もも皮無大） 59 黄 砂 糖 0.8 みりん 2.9 こい口しょうゆ 3.1 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 かぼちゃ 33 角切り 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 キャベツ 20 たんざく 緑 オクラ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 14 赤 白みそ 3	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 きゅうり 15 細切り 緑 切り干しだいこん 4 荒切り 黄 砂糖 1.1 塩 0.2 酢 0.7 うす口しょうゆ 0.6 緑 ゆず(果汁) 0.7 赤 焼きのり 1.25(1袋) * 塩 0.5
12日(水)	⑥牛丼、すまし汁、大福豆の煮もの、みかん(缶) 牛丼 ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくをいため、1人39ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。すまし汁 ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは牛丼に使用)のだしをとり、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 大福豆の煮ものA: 焼き物機 ①大福豆はミニパット(75人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うす口しょうゆを加え、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) 大福豆の煮ものB: 釜 ①大福豆は1人20mlの熱湯に、30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす口しょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる) みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 788kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.0g	⑥赤 牛肉 46 料理酒 1.4 糸こんにゃく 20 荒切り 緑 たまねぎ 78 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 斜め切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 2 みりん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 5.2 (だし) (39) 赤 とうふ(冷) 20	緑 キャベツ 39 たんざく 赤 乾燥わかめ 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3.1 (水) (169) 赤 大福豆 8 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.4 A(水) (33) B(水) (20) 緑 みかん(缶) 102
13日(木)	②押し麦のスープ、夏野菜とベーコンのソテー、すいか 押し麦のスープ ①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツをいため、じゃがいも、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。 ②煮上がれば、押し麦を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に、むき枝豆を加えて煮る。夏野菜とベーコンのソテー ①なすはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎ、なす、きゅうり、赤ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、ワインビネガーで味つけする。すいか ①すいかは1人1/64切ずつである。 エネルギー 740kcal たんぱく質 31.1g 脂質 21.6g	②赤 鶏肉(小) 39 黄 押し麦 7 黄 じゃがいも 33 ひょうし木 緑 キャベツ 39 たんざく 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 にんじん 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 8 (水) (161) 赤 ベーコン 9 小口切り	緑 たまねぎ 13 角切り 緑 トマト(缶) 13 緑 なす 13 一口大 緑 きゅうり 10 一口大 緑 赤ピーマン 10 角切り 緑 にんにく 0.3 みじん切り 黄 オリーブ油 0.7 黄 砂糖 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ワインビネガー 0.7 緑 すいか 94 1/64切り
14日(金)	⑧豚肉とピーマンのしょうが焼き、とうがんのみそ汁、きゅうりのピリ辛あえ 豚肉とピーマンのしょうが焼き ①豚肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、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の材料を網なしホテルパン（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。 とうがんのみそ汁 ①とうがんはかためにゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきをする。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、とうがんを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。きゅうりのピリ辛あえ ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 734kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.8g	⑧赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 ピーマン 7 細切り 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.7 料理酒 1.6 みりん 0.7 こい口しょうゆ 4.9 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 とうがん 52 たんざく 緑 オクラ 7 小口切り	緑 にんじん 7 細切り 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 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 1 酢 2 こい口しょうゆ 2.2 黄 ラー油 0.01 * 塩 0.5

18日(火)	③チキンレバーカツ、ケチャップ煮、たことキャベツのソテー、ヨーグルト チキンレバーカツ ①チキンレバーカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ケチャップ煮 ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、1人58mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップで味つけして煮、最後に三度豆を加えて煮る。たことキャベツのソテー ①たこはゆでる。②サラダ油を熱し、キャベツ、たこの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つける。ヨーグルト ①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー 934kcal たんぱく質 37.9g 脂質 28.6g	③赤 チキンレバーカツ50(1コ) 黄 油 (菜種) 88 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 26 いちよう 緑 三度豆(冷) 20 2cm幅 緑 トマト(缶) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.04 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンスープ 7 (水) (58) 赤 たこ(スライス小) 13 緑 キャベツ 39 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1 赤 ヨーグルト108(1コ)
19日(水)	⑨豚肉とじゃがいもの煮もの、オクラのかつお梅風味、紅ざけそばろ 豚肉とじゃがいもの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。オクラのかつお梅風味 ①オクラ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かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。紅ざけそばろ ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 746kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.9g	⑨赤 豚肉 39 料理酒 1.2 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 46 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 しいたけ 13 一口大 黄 砂糖 1.6 みりん 0.7 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 オクラ 26 3cm幅 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.7 赤 紅ざけ(フレーク) 20 黄 いりごま(白) 2.6 赤 青のり 0.3 料理酒 1 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2 (水) (1.3)
パン添加物 黄 ブルーベリージャム 20g (エネルギー 36kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質― 脂質―) 1回 ※添加物がつく日は、各学校によって異なります。		
栄養バランスのとれた食事とは？ 食べ物、見た目の色ではなく、働きによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けることができます。 赤色の食べ物は、主に血や肉になり体を作るもので、肉・魚・卵・大豆・海そうなどがあります。 黄色の食べ物は、熱や力のもとになるもので、ごはん・パン・麺類・砂糖・油などがあります。 緑色の食べ物は、体の調子を整えるもので、野菜・くだもの・きのこがあります。 「赤」「黄」「緑」をそろえることで、バランスのよい食事につながります。 学校給食でも、「赤」「黄」「緑」の食材をそろえ、バランスのとれた食事になるよう献立を工夫しています。 毎月配布している「学校給食献立表」の材料名とあわせて「赤・黄・緑」の記載があります。ご家庭での食事作りの参考にされてはいかがでしょうか。		
一大福豆	〈大福豆と塩こうじ豚のスープ煮〉 	(材料：4人分) 大福豆(乾)…………… 100g 豚ばら肉…………… 200g 塩こうじ…………… 適量 料理酒…………… 適量 たまねぎ…………… 中1個 キャベツ…………… 1/4個 にんじん…………… 1/3本 パセリ…………… 適量 サラダ油…………… 大さじ1 コンソメの素…………… 小さじ2 塩・こしょう…………… 少々 うす口しょうゆ…………… 大さじ1 水…………… 600ml (作り方) ① 大福豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。豚ばら肉は塩こうじ、料理酒で下味をつけ一晩おき、食べやすい大きさに切る。キャベツはたんざく切り、たまねぎ、にんじんは細切り、パセリはみじん切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ばら肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。 ③ いたまれば、水、大福豆、コンソメの素を加えて煮る。 ④ 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る。 〔大阪市栄養教職員研究会〕
◆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。 (編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)		