

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

【食物アレルギー対応サポート月間】

大阪市教育局事務局

19日(木)

米飯・牛乳

④豚肉と一口がんもの煮もの、さつまいもてんぷら、ミニフィッシュ

豚肉と一口がんもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。しいたけはもどす。けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこん、しいたけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、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。さつまいもてんぷら①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②少量の水、小麦粉で衣をつくり、さつまいもにつけ、熱した油であげ、配缶時に塩をふる。ミニフィッシュ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

エネルギー 883kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.9g

20日(金)

米飯・牛乳

⑩牛肉のきんぴらちらし、みそ汁、キャベツの赤じそあえ

牛肉のきんぴらちらし①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にごぼう、にんじんの順にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こい口しょうゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④A.③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B.配缶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。きざみのは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校)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のだしをとる。うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③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。キャベツの赤じそあえ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45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②赤じそ、砂糖、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。

エネルギー 747kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.3g

23日(月)

米飯・牛乳

②なまりぶしのしょうが煮、みそ汁、もやしのごまあえ

なまりぶしのしょうが煮①1人20mlの水、しょうが、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニパット(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℃、25分間、焼き物機で煮る。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169mlのだしをとる。たまねぎ、にんじん、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。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。もやしのごまあえ①もやしは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にやしにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 741kcal たんぱく質 35.1g 脂質 13.0g

24日(火)

パン・牛乳

②なすのミートグラタン、鶏肉と野菜のスープ、みかん

なすのミートグラタン①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。小麦粉はふるって弱火で褐色になるまでからいする。②サラダ油を熱し、にんにくを香よくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、なすの順にいためる。③いたまれば、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、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニパット(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230℃、10分間、焼き物機で焼く。鶏肉と野菜のスープ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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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。みかん①みかんは1人1コずつである。

エネルギー 858kcal たんぱく質 36.9g 脂質 24.0g

25日(水)

米飯・牛乳

⑬豚肉のねぎだれかけ、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ

豚肉のねぎだれかけ①豚肉は塩、料理酒で下味をつける。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。③白ねぎ、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、1人3.9mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶ(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時に豚肉にからませる。ふきよせ煮①さといもはさっとゆで、ぬめりとる。こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人39mlのだしをとる、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。ツナ大豆そぼろ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、しょうがを香よくいため、ツナ、大豆の順にいため、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。④配缶時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 781kcal たんぱく質 33.1g 脂質 18.6g

26日(木)

パン・牛乳

⑤◎鶏肉のマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]、スープ煮、きゅうりのピクルス、ヨーグルト

鶏肉のマリネ焼き①塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせ、鶏肉に下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、16分間、焼き物機で焼く。③スープ煮①1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。きゅうりのピクルス①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインピネガー、うす口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。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 836kcal たんぱく質 38.0g 脂質 25.4g

14

豚肉

料理酒 1.4

一口がんも 26

だいこん 52

にんじん 26

三度豆(冷) 20

しいたけ 1.3

サラダ油(綿実) 0.7

砂糖 1.6

みりん 0.7

⑬

赤

豚肉 52

塩 0.1

料理酒 1.6

白ねぎ 13

砂糖 0.8

みりん 0.8

こい口しょうゆ 2

(水) (3.9)

でんぶ 0.3

さといも 0.3

こんにゃく(カット) 26

れんこん 33

たまねぎ 26

にんじん 20

三度豆(冷) 13

しめじ 13

⑭

赤

牛 39

ごぼう 26

にんじん 20

グリーンピース(冷) 7

サラダ油(綿実) 0.7

料理酒 0.7

砂糖 5.2

塩 0.2

こい口しょうゆ 5.2

酢 8

こんぶ(粉末) 0.4

きざみのり 0.8(1袋)

うすあげ 7

じゃがいも 33

⑮

赤

なまりぶし 40(1切)

しょうが 1

砂糖 1

みりん 2

こい口しょうゆ 4

料理酒 1.2

(水) (20)

うすあげ 7

かぼちゃ 39

たまねぎ 39

にんじん 13

青ねぎ 7

⑯

赤

牛挽肉 30

豚挽肉 20

(マカロニ(エルボ) 6

サラダ油(綿実) 0.2

なす 50

たまねぎ 40

にんにく 0.2

サラダ油(綿実) 1

料理用ワイン(白) 2

塩 0.2

こしょう 0.06

ケチャップ 12

トマトピューレ 10

ウスターソース 2

小麦粉(薄力) 6

(粉末チーズ 2

⑰

赤

豚肉 52

塩 0.1

料理酒 1.6

白ねぎ 13

砂糖 0.8

みりん 0.8

こい口しょうゆ 2

(水) (3.9)

でんぶ 0.3

さといも 0.3

こんにゃく(カット) 26

れんこん 33

たまねぎ 26

にんじん 20

三度豆(冷) 13

しめじ 13

⑱

赤

鶏肉(もも皮無) 60(1切)

塩 0.2

こしょう(白) 0.04

ノンエッグドレッシング 10

ウインナー(カット) 13

じゃがいも 39

キャベツ 39

たまねぎ 26

塩 0.1

こしょう 0.03

⑲

赤

もやし(細) 13

青ねぎ 7

しめじ 13

白みそ 13

白みそ 5

だしこんぶ 0.7

けずりぶし 2.5

(水) (169)

キャベツ 39

(赤じそ(塩漬乾) 0.3

砂糖 0.4

うす口しょうゆ 0.9

*塩 0.5

⑳

赤

しめじ 13

赤みそ 14

白みそ 3

だしこんぶ 0.7

けずりぶし 2.5

(水) (169)

もやし(細) 39

(すりごま(白) 0.4

砂糖 0.4

うす口しょうゆ 1.6

黄いりごま(白) 0.3

*塩 0.5

㉑

黄

パン粉 2

鶏肉(小) 13

(料理用ワイン(白) 0.4

じゃがいも 26

キャベツ 46

にんじん 13

コーン(冷) 7

パセリ 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 17

(水) (152)

みかん 118(1コ)

*塩 0.5

㉒

黄

砂糖 1.3

みりん 1.3

塩 0.2

うす口しょうゆ 2.6

こい口しょうゆ 3.3

けずりぶし 0.9

(水) (39)

ツナ(油漬缶) 13

大豆(ひきわり) 26

しょうが 0.4

サラダ油(綿実) 0.4

料理酒 0.7

砂糖 0.5

うす口しょうゆ 1.3

こい口しょうゆ 1.3

(水) (1.3)

㉓

赤

うす口しょうゆ 1.3

チキンスープ 10

(水) (94)

きゅうり 39

砂糖 1

塩 0.2

ワインピネガー 1

うす口しょうゆ 0.3

ヨーグルト 108(1コ)

*塩 0.5

27日(金)

米飯・牛乳

⑩ピリ辛丼、中華スープ、黄桃(缶)

ピリ辛丼①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香よくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人9mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでんぶん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にむき枝豆を加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。中華スープ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、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。黄桃(缶)①黄桃は1人1切ずつである。
エネルギー 746kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.7g

30日(月)

パン・牛乳

⑧まぐろのオーロラ煮、じゃがいものスープ、サワーキャベツ

まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、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、配食時にまぐろにからませる。じゃがいものスープ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。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。サワーキャベツ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、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。
エネルギー 831kcal たんぱく質 36.2g 脂質 27.3g

31日(火)

米飯・牛乳

⑩お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味、はっ酵乳

お好み焼き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)やまいもは流水解凍する。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、更にやまいもとろろ、小麦粉、塩、かつおぶし、青のりを混ぜ、キャベツ、青ねぎを加えて混ぜる。③②の材料をサラダ油をひいたホテルパン(1枚に40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、焼き物機で焼き、切り分けて配食する。④トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚汁①さつまいもはさっ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、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。きゅうりの梅風味①きゅうりは塩ゆです。②梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。
エネルギー 798kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.2g

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 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回 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 はちみつ 15g (エネルギー 44kcal 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。

うずら豆

うずら豆は、皮の模様が「うずら卵」によく似ていることからうずら豆と呼ばれ、一粒一粒全部模様が違ってきます。煮豆に使われることが多いですが、洋風の煮込み料理の具材としてもよく合うなど、いろいろな料理に応用できます。また、栄養的には食物繊維などを多く含むのが特徴です。

うずら豆のトマトソース煮

(材料：4人分)

うずら豆(乾)……………40g
鶏肉(もも)……………200g
塩・こしょう……………少々
小麦粉(薄力)……………適量
トマト(缶)……………1缶
キャベツ……………1/4個
たまねぎ……………中1個
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
コンソメの素……………小さじ2
水……………50ml

(作り方)

① うずら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。
② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくまぶす。キャベツ、たまねぎは一口大に切る。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉をいためる。更にキャベツ、たまねぎを加えて軽くいためる。
④ トマト(缶)、水、うずら豆を加え、ふたをして中火で15～20分間煮る。
⑤ 最後に、塩、こしょう、コンソメの素で味つける。

【大阪市栄養教職員研究会】

【食物アレルギー対応サポート月間】

◎5 番に使用のノンエッグドレッシングはマヨネーズ風味ですが、卵を使用していません。

※6番のコーンクリームシチューのとりみは上新粉を使用し、小麦粉は使用していません。

※ 15 番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

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。