

10日(水)	④鶏肉と野菜のケチャップ煮、カリフラワーとコーンのサラダ、桃のクラフティ 鶏肉と野菜のケチャップ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 カリフラワーとコーンのサラダ①カリフラワーは酢ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。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) エネルギー 797kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.4g	④赤鶏肉(小)46 料理用ワイン(白)1.4 じゃがいも39角切り 黄たまねぎ39大切り 緑にんじん13いちよう 緑むき枝豆(冷)13 黄サラダ油(綿実)0.7 ケチャップ9 黄砂糖0.5 塩0.3 こしょう0.04 ローレル0.04 チキンスープ5(水)(99)	緑カリフラワー52一口大 緑コーン(冷)7 黄砂糖1 塩0.2 酢0.8 黄サラダ油(綿実)0.4 緑白桃(カット缶)50 黄小麦粉(薄力)4 赤鶏卵4 黄クリーム8 黄砂糖2 黄コーンフレーク3 *酢0.5	
11日(木)	⑨豚肉のごまだれ焼き、みそ汁、きくなどはくさいのおひたし 豚肉のごまだれ焼き①豚肉、たまねぎ、ピーマンは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、いりごまをふり、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みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめはもどす。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、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、最後にわかめを加えて煮る。 きくなどはくさいのおひたし①はくさい、きくなどは各々塩ゆでする。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。 エネルギー 732kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.2g	⑨赤豚肉33 緑たまねぎ26細切り 緑ピーマン7細切り 黄練りごま26 黄砂糖0.5 みりん1 こい口しょうゆ4.2 黄いりごま(白)1.3 赤鶏肉(小)13 赤うすあげ7たんざく 緑にんじん13細切り 緑えのきたけ133cm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2.5(水)(169) 緑はくさい46たんざく 緑きくな132cm幅 黄砂糖0.9 こい口しょうゆ3 *塩0.5	
12日(金)	特れんこんのちらしずし、ぞう煮、ごまめ れんこんのちらしずし①れんこんはさっ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。更になんじんを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しょうゆ、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。きざみのりは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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A: 自校炊飯校、B: 委託炊飯校) ぞう煮①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。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。④ごまめ①ごまめは網なしホテルパン(1枚に40人分程度)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、こい口しょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにかまさせる。 エネルギー 799kcal たんぱく質 32.0g 脂質 13.4g	特赤豚肉20 緑れんこん33いちよう 緑グリーンピース(冷)7 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.7 料理酒0.7 黄砂糖5 塩0.2 うす口しょうゆ3.3 酢8 赤こんぶ(粉末)0.4 赤きざみのり0.8(1袋) 赤鶏肉(小)20	黄白玉もち42 黄さといも26半月 緑だいこん39いちよう 緑金時にんじん20いちよう 緑みつば42cm幅 赤白みそ16 赤赤みそ8 赤かつおぶし3.9(水)(169) 赤ごまめ7 黄砂糖1.3 みりん1.3 こい口しょうゆ1.3	
15日(月)	⑧酢豚、中華スープ、焼きのり、はっ酵乳 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、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。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して煮、最後に豚肉を加えて煮る。④中華スープ①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、鶏肉、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。④焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。⑤はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 789kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.4g	⑧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 でんぶん7 黄油(菜種)49 黄たまねぎ39大切り 緑にんじん13いちよう 緑ピーマン13大切り 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖0.9 塩0.2 酢0.5 こい口しょうゆ1.3 ケチャップ26	(水)(7) 赤鶏肉(極小)7 緑はくさい46たんざく 緑もやし(細)20荒切り 緑コーン(冷)7 緑にら72cm幅 緑しいたけ0.7細切り 塩0.7 こしょう0.03 うす口しょうゆ2.6 チキンスープ17(水)(152) 赤焼きのり1.25(1袋) 赤はっ酵乳70(1本)	
16日(火)	⑭さごしのしょうゆだれかけ、みそ汁、みずなの煮びたし 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、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。④みそ汁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、はくさい、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④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。 エネルギー 756kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.3g	⑭赤さごし60(1切) 塩0.2 料理酒1.8 みりん2.4 こい口しょうゆ2.4 黄さつまいも26角切り 緑たまねぎ26細切り 緑はくさい20たんざく 緑にんじん13細切り 緑青ねぎ7小口切り 緑しめじ13一口大	赤赤みそ14 赤白みそ3 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.7(水)(169) 赤豚肉7 緑みずな392cm幅 黄砂糖0.7 うす口しょうゆ2 (だし)(13) *塩0.5	

17日(水)	③豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き、カレースープ、ブチトマト 豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き①豚肉は料理酒、塩、こい口しょうゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。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。④カレースープ①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、キャベツ、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。⑤煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にパセリを加えて煮る。⑥ブチトマト①ブチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 807kcal たんぱく質 36.3g 脂質 28.4g	③赤豚肉52 料理酒1.6 塩0.2 こい口しょうゆ1.3 黄マヨネーズ5.2 赤鶏肉(小)20 黄じゃがいも39ひょうし木 緑キャベツ39たんざく 緑にんじん13細切り	緑パセリ0.7みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.2 こしょう0.03 カレールウの素9 チキンスープ17(水)(152) 緑ブチトマト60(4コ)	
18日(木)	⑫鶏肉と白ねぎのいため煮、のっぺい汁、焼きかぼちゃのごまだれかけ、アーモンドフィッシュ 鶏肉と白ねぎのいため煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、①の鶏肉をいためる。更になんじんをいため、1人4mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけして煮る。④のっぺい汁①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。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164mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、うすあげ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶ(1人5mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。④焼きかぼちゃのごまだれかけ①かぼちゃ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℃、20分間、焼き物機で焼く。⑤1人1.3mlの水、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、練りごまを合わせて一煮し、①のかぼちゃにかける。⑥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 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 15.1g	⑫赤鶏肉(大)52 料理酒1.6 緑白ねぎ26小口切り 緑しょうが0.7みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.4 黄砂糖0.7 みりん3.3 こい口しょうゆ3.3(水)(4) 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 緑はくさい26たんざく 緑にんじん13いちよう 緑みつば42cm幅	緑生しいたけ13細切り 塩0.5 うす口しょうゆ5.2 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5 黄でんぶん2.6(水)(164) 緑かぼちゃ(漬)52 黄砂糖0.7 料理酒1.3 こい口しょうゆ1 黄練りごま0.7(水)(13) 赤アーモンドフィッシュ5(1袋)	
19日(金)	⑤あじのレモンマリネ、スープ煮、固形チーズ あじのレモンマリネ①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶし、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、配缶時にあじにかまさせる。④スープ煮①てば豆は熱湯に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。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉を加えていためる。更になんじん、だいこん、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、てば豆を加えて煮、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。④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 784kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.3g	⑤赤あじ(大)25(1枚)0.1 こしょう(白)0.01 黄でんぶん5 黄油(菜種)28 緑たまねぎ8細切り 黄サラダ油(綿実)0.2 黄砂糖0.8 塩0.1 酢1.3 料理用ワイン(白)0.7 レモン4 赤豚肉26 赤てば豆7 緑キャベツ52色紙	緑だいこん26いちよう 緑にんじん20いちよう 緑グリーンピース(冷)13 緑にんにく0.7みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.5 こしょう0.03 ローレル0.01 うす口しょうゆ1.3 チキンスープ10(水)(94) 赤固形チーズ10(1コ)	
22日(月)	⑥はたて貝のグラタン、スープ、和なし(カット缶) はたて貝のグラタン①はたて貝はゆで、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。バターは湯せんできかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならひりする。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、はたて貝、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。③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、はくさい、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。④和なし(カット缶)①和なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 852kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.8g	⑥赤はたて貝柱(カット)40 料理用ワイン(白)1.2 黄マカロニ(ツイスト)10 黄サラダ油(綿実)0.4 緑たまねぎ40細切り 緑ほうれん草202cm幅 黄サラダ油(綿実)1 塩0.6 こしょう(白)0.06 バター4 黄小麦粉(薄力)5 赤牛乳42 赤粉末チーズ2 黄パン粉2	赤鶏肉(小)26 料理用ワイン(白)0.8 黄じゃがいも33ひょうし木 緑はくさい46たんざく 緑にんじん13細切り 緑グリーンピース(冷)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) 緑和なし(カット缶)100 *塩1.0	
23日(火)	⑮さばのみそ煮、すまし汁、もやしのゆずの香あえ 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)③すまし汁①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、はくさいの順に加えて煮る。④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、最後に青ねぎを加えて煮る。⑤もやしのゆずの香あえ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。⑥砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 701kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.8g	⑮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0.5(水)(30) 赤とうふ(冷)26 緑だいこん39たんざく 緑はくさい33たんざく 緑にんじん7細切り 緑青ねぎ7小口切り	塩0.5 うす口しょうゆ5 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5(水)(169) 緑もやし(細)39荒切り 黄砂糖1 塩0.3 酢0.5 緑ゆず(果汁)0.7 *塩0.5	

24日(水)	米飯・牛乳	⑬かす汁、ブロッコリーのごまあえ、くりきんとん、焼きのり 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、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。 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。 くりきんとん①さつまいもはさっ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、塩で味つけて煮含める。 焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。	⑬赤 さけ(角皮無し) 39 つきこんにやく 13 赤 うすあげ 7 緑 だいこん 46 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 酒かす(ペースト) 16 うす口しょうゆ 1.3 赤 白みそ 5 赤 赤みそ 4 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 (水) (156)	緑 ブロッコリー 52 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 1 黄 いりごま(白) 0.8 黄 さつまいも 33 黄 くり(水煮缶) 20 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 (水) (20) 赤 焼きのり125(1袋) * 塩 0.5	一口大
		エネルギー 756kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.0g			
25日(木)	パン・牛乳	①ビーフシチュー、ツナとキャベツのソテー、りんご 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して煮こみ、グリーンピースを加えて煮る。 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、コーン、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。 りんご①りんごは1人1/4切ずつである。	①赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4 黄 砂糖 0.3 塩 0.5 こしょう 0.07 ローレル 0.03	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 2 黄 小麦粉(薄力) 3.9 黄 サラダ油(綿実) 3.1 (水) (117) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 13 緑 キャベツ 33 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 緑 りんご 69 * 塩 0.5	たんざく 一口大
		エネルギー 850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 27.7g			
26日(金)	米飯・牛乳	⑦◆他人丼(卵)、みそ汁、黒豆の煮もの 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(みそ汁の一部を使用)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、こい口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。 みそ汁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、赤みそ、白みそで味つけし、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、こい口しょうゆを加え、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) 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、こい口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)	⑦赤 牛肉 39 料理酒 1.2 赤 鶏卵(液卵) 39 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 みつば 4 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 (だし)(39) 緑 だいこん 26	緑 はくさい 26 緑 青ねぎ 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 3.1 (水) (169) 赤 黒豆(乾) 8 黄 砂糖 3 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 A(水) (33) B(水) (20)	たんざく 小口切り
		エネルギー 803kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.8g			
29日(月)	パン・牛乳	②豚肉のオイスターソース焼き、糸寒天のスープ、ピリ辛あえ、ヨーグルト 豚肉のオイスターソース焼き①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパン（1枚に20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℃、15分間、焼き物機で焼く。 糸寒天のスープ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、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやし、糸寒天を加えて煮、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。 ピリ辛あえ①チンゲンサイ、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。	②赤 豚肉 59 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 緑 オイスターソース 2 こい口しょうゆ 2 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 鶏肉(小) 20 料理酒 0.6 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 緑 にら 7 赤 糸寒天 0.7 塩 0.3	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 チンゲンサイ 26 緑 はくさい 26 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 酢 1 うす口しょうゆ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 ラー油 0.03 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 0.5	たんざく たんざく
		エネルギー 834kcal たんぱく質 42.1g 脂質 24.6g			

30日(火)	米飯・牛乳	⑩ポークカレーライス、ごぼうサラダ、パインアップル(缶)	⑩ 赤 豚 肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 セロリー 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16	(水) (130) 緑 ご ぼ う 26 緑 き ゆ う り 13 緑 コ ー ン (冷) 7 塩 0.1 酢 0.3 うす口しょうゆ 0.4 (水) (9) 黄 マヨネーズ8(1袋) 緑 パインアップル(缶)42(1切)	ささがき 細 切 り
		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、セロリーを香りよくいため、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、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。ごぼうサラダ ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人9mlの湯に、ごぼうを加えて煮、塩、酢、うす口しょうゆで味つけする。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。パインアップル(缶) ①パインアップルは1人1切ずつである。 エネルギー 885kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.7g			
31日(水)	米飯・牛乳	⑪筑前煮、ひじき豆、きゅうりのかつお梅風味	⑪ 赤 鶏 肉 (小) 39 黄 さといも(冷) 26 こんにやく(カット) 20 緑 れんこん 39 緑 ご ぼ う 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.8 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9	(水) (39) 赤 大 豆 (乾) 16 黄 でんぶん 2.6 黄 油 (菜種) 35 赤 ひ じ き 0.7 黄 砂 糖 1.6 こい口しょうゆ 2.6 緑 きゅうり 39 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅 肉 0.5 黄 砂 糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5	一口大 一口大 いちよう 2cm幅 一口大 輪 切 り
		筑前煮 ①こんにやくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっ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(しいたけのもとし汁も使用)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、さといも、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。きゅうりのかつお梅風味 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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 794kcal たんぱく質 30.3g 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 アプリコットジャム 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。					

学校給食を通して伝えたい食文化

学校給食では、児童生徒が食文化について知ることができるよう、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。行事食としては、5月のこどもの日、9月の月見、2月の節分などがあり、今月は正月の行事献立として「ぞう煮」「ごまめ」「くりきんとん」「黒豆の煮もの」が、登場します。

「ぞう煮」に使用するにんじんは、なにわの伝統野菜の金時ににんじんを使用し、華やかさを添えています。大阪市内で栽培されている金時ににんじんは収穫量が限られているため、毎年、順番に学校給食に使用しています。東住吉区内で栽培されたものを今年は、東淀川区、鶴見区、港区、西成区、平野区、東成区の6区で使用する予定です。

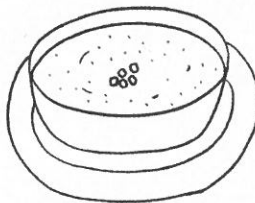
黒豆

黒豆は古くから丹波黒をはじめ、多くの種類が栽培されてきました。

黒豆は大豆の一種で、たんぱく質、ビタミンB₁、食物繊維、鉄などが含まれています。また、黒い皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれ、美肌効果、肥満予防、老化防止の働きがあるとされています。

黒豆の黒色は魔よけの効果や健康の意味をもつとされ、一年まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにという願いをこめて、正月のおせち料理によく使われます。

黒豆のポタージュ



(材料：4人分)

黒豆(乾)……………200g
ベーコン……………40g
たまねぎ……………中1個
バター……………大さじ1
牛乳……………300ml
生クリーム……………40ml
コンソメの素……………少々
塩・こしょう……………少々
クルトン……………適量
水……………200ml

(作り方)

① 黒豆は一晩水につけておき、柔らかくなるまでゆでる。
② ベーコンとたまねぎは細切りにする。
③ 鍋にバターを熱し②をいため、①の黒豆と水、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
④ ③を数回に分けてミキサーにかけ、なめらかになれば鍋に戻し、生クリームを加えて温め、コンソメの素、塩、こしょうで味つけする。
⑤ 器に盛り、クルトンをかざる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕