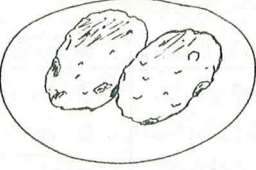


16日(金)	③豚肉ととうふのうま煮、きゅうりの中華あえ、デコボン、固形チーズ 豚肉ととうふのうま煮①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけの順にいため、1人49ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぷん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にチンゲンサイを加えて煮る。きゅうりの中華あえ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。デコボン①デコボンは1人1/4切ずつである。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 764kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.1g	③赤(豚肉 39 料理酒 1.2 とうふ(パック入り) 39 角切り 赤はくさい 46 大切り 緑たまねぎ 33 大切り 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑にんじん 20 いちよう 緑しいたけ 0.7 一口大 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 4.6	中華スープの素 0.3 黄でんぷん 1.3 (水) (49) 緑きゅうり 39 輪切り 黄砂糖 1 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.8 黄ごま油 0.3 緑デコボン 62 1/4切り 赤固形チーズ 10(1コ) *塩 0.5
19日(月)	⑨◆すき焼き煮(ふ)、もやしときゅうりのしょうがづけ、ツナっ葉いため すき焼き煮①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更になんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。もやしときゅうりのしょうがづけ①もやし、きゅうり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枚にもやしは60人分程度、きゅうりは135人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。ツナっ葉いため①ツナは十分に油をきる。だいいん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいいん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.1g	⑨赤(牛肉 39 料理酒 1.2 ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 荒切り 赤とうふ(パック入り) 26 角切り 緑はくさい 65 大切り 緑白ねぎ 20 斜め切り 緑まいたけ 13 一口大 黄サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 7	緑もやし(細) 26 荒切り 緑きゅうり 13 輪切り 緑しょうが 0.3 黄砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 赤ツナ(油漬缶・ブロック) 20 だいいん葉(乾) 1.3 黄サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 1 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 (水) (1.3) *塩 0.5
20日(火)	④ほうれん草のクリームシチュー、キャベツのサラダ、洋なし(カット缶) ほうれん草のクリームシチュー①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるう。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104mlの湯を加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように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、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。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、りんご酢、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。洋なし(カット缶)①洋なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 798kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.5g	④赤(鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄じゃがいも 59 大切り 緑たまねぎ 39 大切り 緑ほうれん草 20 2cm幅 緑にんじん 13 いちよう 緑マッシュルーム(水茹) 13 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄小麦粉(薄力) 3.9 黄サラダ油(綿実) 3.1	赤牛乳 27 黄クリーム 3.9 (水) (104) 緑キャベツ 39 たんざく 黄砂糖 1 塩 0.1 りんご酢 0.4 うす口しょうゆ 1 黄サラダ油(綿実) 0.4 緑洋なし(カット缶) 100 *塩 1.0
21日(水)	⑩さんまのみぞれかけ、五目汁、茎わかめのつくだ煮、ソフト黒豆 さんまのみぞれかけ①さんまは塩で下味をつける。だいいんおろしは流水解凍する。②さんまは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいいんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさんまにかける。五目汁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182ml(13mlは茎わかめのつくだ煮に使用)のだしをとり、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、しめじを加えて煮、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。茎わかめのつくだ煮①茎わかめはよく洗う。②1人13ml(五目汁の一部を使用)のだしを煮上げ、茎わかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、十分煮つめる。ソフト黒豆①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 786kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g	⑩赤(さんま(骨付き) 60(1切) 塩 0.3 緑だいいんおろし 10 赤みりん 1 赤うす口しょうゆ 2 緑ゆず(果汁) 0.7 赤うすあげ 7 たんざく 緑はくさい 46 たんざく 緑たまねぎ 33 細切り 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	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 2.7 (水) (169) 赤茎わかめ(冷) 1.3 黄砂糖 0.7 みりん 2.6 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (13) 赤ソフト黒豆 8(1袋)
22日(木)	②豚肉とごぼうの煮もの、なにわうどん、プチトマト 豚肉とごぼうの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人13ml(なにわうどんの一部を使用)のだしに、豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含める。なにわうどん①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(7mlはうすあげに使用、13mlは豚肉とごぼうの煮ものに使用)のだしをとる。②1人7mlのだしに砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせる。③うすあげはミニパット(35人分程度、ふたあり)に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④1人169mlのだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 803kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.6g	②赤(豚肉 39 料理酒 1.2 緑ごぼう 26 斜め切り 緑にんじん 13 いちよう 黄砂糖 2.1 塩 0.1 こい口しょうゆ 2.3 (だし) (13) 赤かまぼこ 7 うす切り 黄うどん 26 赤うすあげ 7 1/16三角 黄砂糖 1.3	(みりん 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし) (7) 緑はくさい 26 たんざく 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 0.8 赤けずりぶし 2.8 (水) (169) 赤とろろこんぶ 1.4(1袋) 緑プチトマト 60(4コ)
23日(金)	⑪ポークカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちご 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。更になんじん、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。きゅうりとコーンのサラダ①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは45人分程度、コーンは425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①の材料にかけ、あえる。いちご①いちごは1人3コずつである。 エネルギー 816kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.1g	⑪赤(豚肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄じゃがいも 52 角切り 緑たまねぎ 52 大切り 緑にんじん 26 いちよう 緑トマト(缶) 13 緑にんにく 0.7 みじん切り 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) 緑きゅうり 39 輪切り 緑コーン(冷) 7 黄砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 黄サラダ油(綿実) 0.7 緑いちご 39(3コ) *塩 0.5

26日(月)	⑦中華おこわ、◆卵スープ(卵)、キャベツのオイスターソースいため 中華おこわ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけはもどす。料理酒、塩、こしょう、こい口しょうゆ、チキンスープ、ごま油、1人20ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、調味液、焼き豚、くり、しいたけをミニパット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。卵スープ①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでんぷん(1人0.6mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。キャベツのオイスターソースいため①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 742kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g	⑦赤焼き豚 8 細切り 黄もち米 20 黄くり(水煮缶) 10 緑しいたけ 0.3 荒みじん 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 チキンスープ 2 黄ごま油 0.3 (水) (20) 赤鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 赤鶏卵(液卵) 26	黄(でんぷん 0.3 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑もやし(細) 20 荒切り 緑にんじん 13 細切り 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) 緑キャベツ 52 たんざく 黄サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.3 オイスターソース 0.9																																				
27日(火)	⑭赤魚のレモンじょうゆかけ、うすくず汁、高野どうふのいり煮、焼きのり 赤魚のレモンじょうゆかけ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン(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220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時に赤魚にかける。うすくず汁①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人203ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、鶏肉、だいいん、たまねぎ、はくさい、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、水どきでんぷん(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。高野どうふのいり煮①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更になんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(うすくず汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 731kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.1g	⑭赤(赤魚 60(1切) 塩 0.3 緑レモン 3.6 料理酒 1.8 みりん 0.2 うす口しょうゆ 0.7 赤鶏肉(極小) 7 黄さといも 26 半月 緑はくさい 46 たんざく 緑だいいん 26 たんざく 緑たまねぎ 20 細切り 緑みつば 4 2cm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 0.8 赤けずりぶし 3.1 黄でんぷん 2.6 (水) (164) 赤豚挽肉 13 赤高野どうふ(粉末) 8 緑にんじん 7 細切り 緑グリーンピース(冷) 4 赤ひじき 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.1 黄砂糖 1.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.9 (だし) (39) 赤焼きのり 1.25(1袋)																																				
28日(水)	⑮鶏肉とチーズのカラフル焼き、野菜のミネストローネ、ブロッコリーのサラダ 鶏肉とチーズのカラフル焼き①鶏肉はワインで下味をつける。②鶏肉とにんじん、ピーマンを合わせて、塩、こしょうで味つけする。③②の材料は、網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、チーズのをせ、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。野菜のミネストローネ①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。更になんじん、じゃがいも、だいいん、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、1人152ml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、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。ブロッコリーのサラダ①ブロッコリーは塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。 エネルギー 735kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.9g	⑮赤(鶏肉(もも皮無大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 緑にんじん 7 細切り 緑ピーマン 7 細切り 塩 0.6 こしょう 0.03 赤チーズ(細切り) 7 赤ベーコン 7 小口切り 黄じゃがいも 39 角切り 緑たまねぎ 39 細切り 緑だいいん 26 角切り 緑三度豆(冷) 13 2cm幅 緑トマト(缶) 26 緑にんにく 0.7 みじん切り 黄オリーブ油 0.7	トマトピューレ 13 黄砂糖 0.1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑ブロッコリー 52 一口大 黄砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄サラダ油(綿実) 0.5 *塩 0.5																																				
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 黄りんごジャム 20g(エネルギー 43kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回 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 ※添加物がつく日は、各学校によって異なります。																																							
— 大豆② — 大豆は弥生時代に中国から日本に伝わり、鎌倉時代から広く栽培されるようになりました。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として日本人の食生活を古くから支えてきました。未熟な豆は枝豆として食べられています。一般的な黄色の大豆の他にも、緑色の青大豆、黒色の黒大豆(黒豆)などがあります。 昔から「豆」といえば大豆のことを指すほど親しまれてきました。「大いなる豆」、「大切な豆」という意味をこめて「大豆」と呼ぶようになったと言われています。																																							
大豆と枝豆のハンバーグ  (材料：4人分) (作り方) <table><tr><td>合挽肉……………</td><td>400g</td><td>①</td><td>むき枝豆はゆで、粗くきざむ。大豆は細かくきざむ。たまねぎはみじん切りにする。</td></tr><tr><td>大豆煮……………</td><td>120g</td><td></td><td></td></tr><tr><td>むき枝豆(冷)……………</td><td>40g</td><td>②</td><td>合挽肉、大豆、むき枝豆、たまねぎ、牛乳、でんぷん、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分の大きさに丸める。</td></tr><tr><td>たまねぎ……………</td><td>中1個</td><td></td><td></td></tr><tr><td>でんぷん……………</td><td>大さじ3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>牛乳……………</td><td>大さじ3</td><td></td><td></td></tr><tr><td>塩・こしょう……………</td><td>少々</td><td>③</td><td>フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き、ケチャップをかける。</td></tr><tr><td>サラダ油……………</td><td>適量</td><td></td><td></td></tr><tr><td>ケチャップ……………</td><td>適量</td><td></td><td></td></tr></table> 〔大阪市栄養教職員研究会〕				合挽肉……………	400g	①	むき枝豆はゆで、粗くきざむ。大豆は細かくきざむ。たまねぎはみじん切りにする。	大豆煮……………	120g			むき枝豆(冷)……………	40g	②	合挽肉、大豆、むき枝豆、たまねぎ、牛乳、でんぷん、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分の大きさに丸める。	たまねぎ……………	中1個			でんぷん……………	大さじ3			牛乳……………	大さじ3			塩・こしょう……………	少々	③	フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き、ケチャップをかける。	サラダ油……………	適量			ケチャップ……………	適量		
合挽肉……………	400g	①	むき枝豆はゆで、粗くきざむ。大豆は細かくきざむ。たまねぎはみじん切りにする。																																				
大豆煮……………	120g																																						
むき枝豆(冷)……………	40g	②	合挽肉、大豆、むき枝豆、たまねぎ、牛乳、でんぷん、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分の大きさに丸める。																																				
たまねぎ……………	中1個																																						
でんぷん……………	大さじ3																																						
牛乳……………	大さじ3																																						
塩・こしょう……………	少々	③	フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き、ケチャップをかける。																																				
サラダ油……………	適量																																						
ケチャップ……………	適量																																						