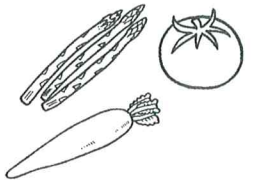
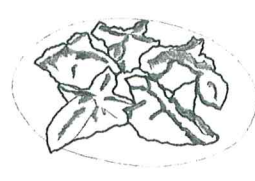


1 日(木)	④えびのチリソースいため、中華がゆ、デコボン	④ 赤	えび(小) 46	赤	肉だんご(蒸) 33	
	えびのチリソースいため ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②サラダ	料 理 酒 1.4		黄	精白米(無洗米) 13	
パン・牛乳	油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、	緑 たまねぎ 33	細 切 り	緑	だ い こ ん 33 たんざく	
	たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケ	緑 白 ね ぎ 7	小口切り	緑	チンゲンサイ 26 たんざく	
	チャップで味つけし、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみを	緑 し ょ う が 0.5	みじん切り	緑	に ん じ ん 7 細 切 り	
	つける。中華がゆ ①チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、チキンスー	緑 に ん に く 0.4	みじん切り		塩 0.7	
	プを煮上げ、米、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、肉	黄 サラダ油(綿実) 0.7			うす口しょうゆ 2.6	
	だんごを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイ、	トウバンジャン 0.04		黄	ご ま 油 0.3	
	ごま油を加えて煮る。デコボン ①デコボンは1人1/4切ずつである。	黄 砂 糖 0.5			チキンスープ 17	
		こい口しょうゆ 1.6			(水) (152)	
		ケチャップ 7			緑 デコボン 62 1/4切り	
		黄 で ん ぶ ん 0.3				
		エネルギー 745kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.0g				
2 日(金)	⑬いわしのフライ、みそ汁、焼きのり	⑬ 赤	いわし(開き)40(1枚)	緑	に ん じ ん 13 細 切 り	
	いわしのフライ ①いわしは料理酒で下味をつける。小麦粉、1人8mlの水	料 理 酒 1.2		緑	青 ね ぎ 7 小口切り	
米飯・牛乳	を合わせる。②いわしに①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。③	黄	小麦粉(薄力) 8	緑	えのきたけ 13 3cm幅	
	トンカツソースは1人1袋ずつ添える。みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで、	(水) (8)		赤	赤 み そ 13	
	1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。	黄 パ ン 粉 14		赤	白 み そ 5	
	②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	黄 油 (菜種) 66		赤	だしこんぶ 0.7	
	青ねぎを加えて煮る。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。	トンカツソース8(1袋)		赤	けずりぶし 2.5	
		緑 だ い こ ん 46 たんざく			(水) (169)	
		緑 たまねぎ 39 細 切 り		赤	焼きのり1.25(1袋)	
		エネルギー 833kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g				
5 日(月)	①とうふのミートグラタン、スープ煮、はっさく	① 赤	とうふ(パック入) 50	黄	パ ン 粉 2	
	とうふのミートグラタン ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからい	赤 牛 挽 肉 20	さいの目		(水) (4)	
パン・牛乳	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	赤 豚 挽 肉 20		赤	鶏 肉 (小) 26	
	ため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、1人4mlの水	緑 たまねぎ 40	細 切 り		(料理用ワイン(白) 0.8	
	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、ケチャップ、	緑 ビー マ ン 10	細 切 り	黄	じゃがいも 39 角 切 り	
	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。最後にミニパッ	緑 に ん に く 0.2	みじん切り	緑	キャベツ 52 色 紙	
	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	黄 サラダ油(綿実) 1		緑	に ん じ ん 20 いちよう	
	粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物	料理用ワイン(白) 2		緑	三度豆(冷) 7 2cm幅	
	機で焼く。スープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキ	塩 0.2			塩 0.5	
	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。	こ しょう 0.06			こ しょう 0.03	
	③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけ	ケチャップ 12			うす口しょうゆ 1.3	
	し、最後に三度豆を加えて煮る。はっさく ①はっさくは1人1/4切ずつである。	トマトピューレ 10			チキンスープ 10	
		ウスターソース 2			(水) (94)	
	黄 小麦粉(薄力) 6		緑	は っ さ く 78 1/4切り		
	赤(粉末チーズ 2					
	エネルギー 868kcal たんぱく質 41.5g 脂質 25.9g					
6 日(火)	⑫さばのおろしじょうゆかけ、一口がんもとさといものみそ煮、はくさいのごまあえ	⑫ 赤	さ ば 60(1切)	黄	砂 糖 0.7	
	さばのおろしじょうゆかけ ①さばはしょうが汁、料理酒で下味をつける。	緑 し ょ う が 0.6			こい口しょうゆ 0.7	
米飯・牛乳	だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパン（1枚に	料 理 酒 1.8		赤	赤 み そ 9	
	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℃、	緑 だいこんおろし 12		赤	けずりぶし 1.2	
	18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆを	み り ん 1.2			(水) (52)	
	合わせて煮、配缶時にさばにかける。一口がんもとさといものみそ煮 ①一	こい口しょうゆ 2.4		緑	は く さ い 46 たんざく	
	口がんも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、	赤 鶏 肉 (小) 13		黄	練 り ご ま 0.9	
	鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一	黄 さといも(冷) 26		黄	砂 糖 0.7	
	口がんもを加え、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後	赤 一口がんも 26			うす口しょうゆ 0.9	
	に三度豆を加えて煮る。はくさいのごまあえ ①いりごまはいる。②はくさ	緑 たまねぎ 39 大 切 り			こい口しょうゆ 0.7	
	いは塩ゆです。③練りごま、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆを合	緑 に ん じ ん 26 いちよう		黄	いりごま(白) 0.7	
	わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 三度豆(冷) 13 3cm幅			* 塩 0.5	
		エネルギー 828kcal たんぱく質 37.2g 脂質 22.9g				

7日(水)		②豚肉と野菜のカレー煮、ほうれん草のソテー、あげポテトもち		②赤		豚肉 52		チキンスープ 4	
パン・牛乳		豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、		料理用ワイン(白) 1.6		(水) (87)			
		87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、		緑 キャベツ 46 色紙		緑 ほうれん草 39 2cm幅			
		塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮		緑 たまねぎ 26 大切り		緑 コーン(冷) 6.5			
		る。ほうれん草のソテー ①ほうれん草は塩ゆです。②サラダ油を熱し、コー		緑 にんじん 20 いちよう		黄 サラダ油(綿実) 0.4			
		ン、ほうれん草の順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょ		緑 グリンピース(冷) 7		塩 0.2			
		うゆで味つけする。あげポテトもち ①ポテトもちは冷凍のまま熱した油で		緑 しめじ 13 一口大		こしょう 0.01			
		十分にあげる。(油の温度は170℃)		黄 サラダ油(綿実) 0.7		うす口しょうゆ 0.3			
		エネルギー 835kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.7g		塩 0.5		黄 ポテトもち 32(4コ)			
				こしょう 0.03		黄 油 (菜種) 21			
				カレールウの素 10		* 塩 0.5			
8日(木)		⑨手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)、すまし汁、和なしのまっ茶クラブル		⑨赤		牛肉 52		赤 とうふ(冷) 20	
米飯・牛乳		手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー) ①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそ、水を		緑 たまねぎ 13 細切り		緑 だいこん 32 たんざく			
		合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、		緑 しょうが 0.5 みじん切り		緑 にんじん 13 細切り			
		料理酒をふる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味		緑 にんにく 0.5 みじん切り		緑 みつば 4 2cm幅			
		つけて煮る。④ツナは十分に油をきる。⑤サラダ油を熱し、きゅうり、ツナの		黄 サラダ油(綿実) 0.7		緑 生しいたけ 13 細切り			
		順にいためる。⑥いたまれば、うす口しょうゆで味つけする。⑦ノンエッグドレ		黄 サラダ油(綿実) 0.7		塩 0.5			
		ッシングは1人1袋ずつ添える。手巻き焼きのりは1人2袋ずつ添える。(手巻き焼		料理酒 1.3		うす口しょうゆ 5.2			
		きのりにご飯をのせ、③の牛肉の甘辛煮、⑥のツナソテーとノンエッグドレシ		黄 砂糖 1.6		赤 だしこんぶ 0.7			
		ングを各々包んで食べる) すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだ		こい口しょうゆ 3.9		赤 けずりぶし 2.5			
		しをとり、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、しい		赤 赤みそ 0.7		(水) (169)			
		たけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。		(水) (7)		緑 和なし(カット缶) 50			
		和なしのまっ茶クラブル ①和なしは液汁を十分に切る。小麦粉はふるう。②焼		赤 ツナ(油漬缶フレーク) 20		黄 小麦粉(薄力) 8			
		き物機に入れる1回量の小麦粉、まっ茶、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。③ミ		緑 きゅうり 26 細切り		緑 抹茶 0.2			
		ニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に和なしを敷き、②の生地をふり、焼		黄 サラダ油(綿実) 0.3		黄 砂糖 3			
		きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。		うす口しょうゆ 0.5		黄 サラダ油(綿実) 3			
		エネルギー 856kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.9g		黄 ノンエッグドレッシング 8(1袋)					
				赤 焼きのり(手巻き) 5(2袋)					
9日(金)		⑩チキンカレーライス、キャベツときゅうりのサラダ、プチトマト		⑩赤		鶏肉(小) 52		チキンスープ 7	
米飯・牛乳		チキンカレーライス ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉を		黄 じゃがいも 52 角切り		(水) (123)			
		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123ml		緑 たまねぎ 65 大切り		緑 キャベツ 26 たんざく			
		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、塩、		緑 にんじん 13 いちよう		緑 きゅうり 13 輪切り			
		ローレル、カレールウの素、りんごピューレで味つけて煮こみ、最後にグ		緑 グリンピース(冷) 7		黄 砂糖 0.9			
		リンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーを		緑 にんにく 0.7 みじん切り		塩 0.2			
		かける。キャベツときゅうりのサラダ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆです		黄 サラダ油(綿実) 0.7		ワインビネガー 1.2			
		か、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは65人分程度、き		塩 0.3		黄 サラダ油(綿実) 0.4			
		ゅうりは90人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂		ローレル 0.01		緑 プチトマト 60(4コ)			
		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、配食時		カレールウの素 16		* 塩 0.5			
		に①の材料にかけ、あえる。プチトマト ①プチトマトは1人4コずつである。		緑 りんごピューレ 3.9					
		エネルギー 782kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.0g							
12日(月)		⑥肉じゃが、はくさいの甘酢づけ、とら豆の煮もの		⑥赤		牛肉 59		(水) (39)	
米飯・牛乳		肉じゃが ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶし		黄 じゃがいも 52 大切り		料理酒 1.8		緑 はくさい 52 たんざく	
		で1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、		糸こんにゃく 20 荒切り		黄 砂糖 1.3		黄 塩 0.3	
		たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③		緑 たまねぎ 52 大切り		酢 1.3		赤 とら豆 8	
		じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょう		緑 にんじん 20 いちよう				黄 砂糖 2.1	
		ゆで味つけして煮含める。はくさいの甘酢づけ ①はくさいは塩ゆでするか、		黄 サラダ油(綿実) 0.7		塩 0.1		うす口しょうゆ 0.8	
		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、		黄 砂糖 1.6		A(水) (33)		B(水) (20)	
		焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、熱いうちにはくさいを加えて		塩 0.1		* 塩 0.5			
		つけ、十分味を含ませる。とら豆の煮ものA：焼き物機 ①とら豆はミニバット		うす口しょうゆ 4.6					
		(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、		こい口しょうゆ 3.9					
		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、		赤 けずりぶし 0.9					
		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)とら豆の煮ものB：釜 ①とら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひ							
		たす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)							
		③とら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)							
		エネルギー 784kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g							

13日(火)	⑦豚肉の梅風味焼き、みそ汁、菜の花のおひたし、はっ酵乳	⑦赤豚肉52	赤白みそ5
米飯・牛乳	豚肉の梅風味焼き①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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、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わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlは菜の花のおひたしに使用）のだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。菜の花のおひたし①菜の花、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml（みそ汁の一部を使用）のだしを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。	緑ピーマン13細切り 黄砂糖0.7 料理酒0.7 こい口しょうゆ2.2 緑梅肉2 赤とうふ(冷)26 緑だいこん39たんざく 緑たまねぎ26細切り 緑にんじん13細切り 赤乾燥わかめ0.7 赤赤みそ13	赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.6 (水)(169) 緑菜の花262cm幅 緑はくさい26たんざく 黄砂糖0.4 うす口しょうゆ2.3 (だし)(3) 赤かつおぶし1(1袋) 赤はっ酵乳70(1本) *塩0.5
15日(木)	⑧豚肉と野菜のいためもの、すまし汁、きな粉よもぎだんご	⑧赤豚肉39	緑えのきたけ133cm幅
米飯・牛乳	豚肉と野菜のいためもの①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆、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。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、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後にみつばを加えて煮る。きな粉よもぎだんご①砂糖、うす口しょうゆ、1人13mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に60人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	緑しょうが0.7 緑もやし(細)26荒切り 緑三度豆(冷)132cm幅 黄サラダ油(綿実)0.3 塩0.2 こい口しょうゆ1.3 赤鶏肉(小)13 緑はくさい39たんざく 緑だいこん26たんざく 緑にんじん13細切り 緑みつば42cm幅	緑えのきたけ133cm幅 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2.6 (水)(169) 黄よもぎだんご47 黄砂糖1.3 うす口しょうゆ0.7 (水)(13) 黄でんぶん0.4 赤きな粉5(1袋)
16日(金)	⑤さけのクリームスパゲッティ、キャベツとコーンのサラダ	⑤赤紅ざけ(フレグ)26	赤牛乳27
1/2パン・牛乳	さけのクリームスパゲッティ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②ペーコンはからいりし、サラダ油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、1人44mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③別釜にサラダ油を温め、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6.5ml）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煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮、最後にむき枝豆、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。キャベツとコーンのサラダ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは45人分程度、コーンは230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。	赤ペーコン7小口切り 黄スパゲッティ39 黄サラダ油(綿実)1.2 緑たまねぎ52細切り 緑にんじん13細切り 緑むき枝豆(冷)7 緑マッシュルーム(水煮)13 黄サラダ油(綿実)0.4 塩1.3 こしょう0.03 黄小麦粉(薄力)2 黄サラダ油(綿実)1.6	黄クリーム9 チキンスープ8 (水)(44) 緑キャベツ39色紙 緑コーン(冷)13 黄砂糖1 塩0.1 ワインビネガー0.7 うす口しょうゆ1.2 黄サラダ油(綿実)0.4 *塩1.5
20日(火)	⑪まぐろのバジル焼き、トマトスープ、ビーンズサラダ、ヨーグルト	⑪赤まぐろ(角)52	ローレル0.01
米飯・牛乳	まぐろのバジル焼き①まぐろは、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②まぐろ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。トマトスープ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、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこんの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。ビーンズサラダ①金時豆、むき枝豆は各々ゆでる。キャベツは塩ゆでする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、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。	緑料理用ワイン(白)1.6 塩0.2 こしょう(粗挽)0.03 バジル0.05 黄オリーブ油1 赤豚肉26 緑料理用ワイン(白)0.8 緑だいこん39たんざく 緑トマト(缶)20 緑にんじん13細切り 緑コーン(冷)7 緑セロリー4小口切り 緑にんにく0.4みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.9 こしょう0.04	ウスターソース2.6 チキンスープ17 (水)(152) 赤金時豆(ドライ缶)7 緑キャベツ26たんざく 緑むき枝豆(冷)7 緑たまねぎ13細切り 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖0.7 塩0.1 こしょう0.01 酢2 うす口しょうゆ1.3 こい口しょうゆ0.7 赤ヨーグルト108(1コ) *塩0.5

22日(木)	⑨鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、きんぴらごぼう	⑨赤鶏肉(大)59	赤白みそ5
米飯・牛乳	鶏肉のしょうゆバター焼き①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとcas。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）にならべ、バターをかけ、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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう①ごぼうはざ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。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。	料理酒1.8 こい口しょうゆ4 黄バター1.3 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26細切り 緑青ねぎ7小口切り 緑しめじ13一口大 赤赤みそ13	赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5 (水)(169) 赤豚肉13 緑ごぼう26ささがき 緑にんじん13細切り 黄サラダ油(綿実)0.4 黄砂糖1.3 こい口しょうゆ2.6
パン添加物			
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。			
学校給食と旬の食材			
学校給食では、児童生徒が日本の四季を感じることができるよう、できるだけ旬の食材を使用することに努めています。春から初夏にかけては、レタスや三度豆、えんどう、グリーンアスパラガス、夏には、オクラ、トマト、赤ピーマン、にがうり、秋から冬は、はくさい、だいこん、れんこん、ブロッコリー、きくな、小松菜などがあります。			
3月は冬野菜が使用できる最後の月です。また、春の訪れを感じさせてくれる、菜の花を使った「菜の花のおひたし」、よもぎだんごを使った「きな粉よもぎだんご」が登場します。			
ぜひ、家庭でも、積極的に旬の食材を食卓に取り入れ、学校給食で使用する食材について話題にしていいただければと思います。			
			
ーとら豆ー	〈とら豆のサモサ〉	(材料：30個分)	(作り方)
とら豆は皮の半分は白く、残りは薄		とら豆(乾).....50g	①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
い褐色をしています。模様の入り具合		じゃがいも.....2個	②とら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。
が虎に似ていることから「とら豆」と		合挽肉.....100g	③じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、ザルにあげる。
呼ばれます。主な産地は、北海道の胆		たまねぎ.....1/2個	④ボウルに②と③を入れ、つぶす。
振、北見地方です。豆が柔らかくて煮		にんにく.....1片	⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、合挽肉、たまねぎを加えていためる。いたまれば塩、こしょう、カレー粉で味つけする。
えやすいのが特徴です。また粘りが		塩.....小さじ1	⑥④と⑤を混ぜ合わせ、30等分する。ギョーザの皮でしっかり包み、170～180℃の油で揚げる。
あっておいしく、主産地の北海道では、		こしょう.....少々	
煮豆といえばこのとら豆を指すくらい		揚げ油.....適量	
で、煮豆の王様とも呼ばれています。			
〔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)			