

21 (火)	加工パン 牛 乳	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん (缶)	●マカロニグラタン	●キャベツのスープ
		[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニパットに入れ、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。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかん (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 39 白 ワイン (白) 1.17 黄 マカロニ (米粉) 7.8 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう (白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 (米粉) 0.65	赤 ウインナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 しめじ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん (缶) 57
エネルギー 803kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.0g 糖質 106.3g				
22 (水)	ごはん 牛 乳	かやくご飯 (具) きざみのり (袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう	●かやくご飯 (具)	●みそ汁
		[かやくご飯 (具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり (袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[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、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニパットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 黄 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 赤 水 26 ●きざみのり (袋・かやくご飯) 赤 きざみのり (袋) 0.8	黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●まっ茶ういろう 赤 白いんげん (ペースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10
エネルギー 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g				
23 (木)	ごはん 牛 乳	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ	●ちくわのいそべあげ	緑 にんじん 19.5
		[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	赤 ちくわ 50 黄 小麦粉 (薄力粉) 10 赤 あおりの 0.29 黄 なたね油 7.5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 水 52 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 39 塩 0.26 緑 たまねぎ 39	緑 むきえだまめ (冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52
エネルギー 794kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g				
24 (金)	加工パン 牛 乳	金時豆の中華おこわ 中華スープ パインアップル (カット缶)	●金時豆の中華おこわ	料理酒 0.78
		[金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 赤 金時豆 (ドライパック) 5 緑 しめじ 5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう (白) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●中華スープ 赤 鶏肉 26	赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 だけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●パインアップル (カット缶) 緑 パインアップル (カット缶) 58
エネルギー 759kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.0g 糖質 111.2g				
27 (月)	ごはん 牛 乳	みそ肉じゃが もやしの甘酢あえ ごまかかいため	●みそ肉じゃが	●もやしの甘酢あえ
		[みそ肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、系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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[もやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。[ごまかかいため]①だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、だけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 系こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 0.91 水 39	緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 ●ごまかかいため 緑 だけのこ (水煮) 28 黄 綿実油 0.42 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 1.12 赤 かつおぶし (碎片) 0.98 黄 いりごま (白) 0.7 水 1.4
エネルギー 721kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 糖質 103.1g				
28 (火)	ミニコッパン 牛 乳	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ	●ミートソーススパゲッティ	トマトピューレ 7.8 ウスターソース 2.6 黄 上新粉 2.6 水 7.8 ※塩 1 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 39 緑 コーン (冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5
		[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、上新粉を加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけして湯を加え、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 緑 マッシュルーム (水煮) 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.91 こしょう 0.039 ローレル 0.026 ケチャップ 15.6	
エネルギー 699kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.2g 糖質 80.4g				

29 (水)	ごはん 牛乳	中華煮 チンゲンサイともやしのしょうがあえ りんご (カット缶)	●中華煮	こいくちしょうゆ 286
		[中華煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、だけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしのしょうがあえ]①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。チンゲンサイはゆでる。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 だけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 にら 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026	中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 49.4 ●チンゲンサイともやしのしょうがあえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 2.34 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58
		エネルギー 716kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 112.7g		
30 (木)	ごはん 牛乳	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト	●牛肉と大豆のカレーライス	水 130
		[牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、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、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。	赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 大豆 (ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6	●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
		エネルギー 804kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.7g 糖質 119.2g		
31 (金)	コッパン 牛乳	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー	●かつおのガーリックマリネ焼き	緑 パセリ 0.65
		[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 かつお 50 緑 にんにく 0.38 塩 0.13 こしょう (白) 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013
		エネルギー 741kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.3g 糖質 88.9g		

黄：主にエネルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤：主に体をつくるもとになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品 (野菜、果物、きのこ類)

- 【パンの種類】
- ・コッパン (ジャムやバター等がつきます)
 - ・ミニコッパン
 - ・加工パン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブギンパン)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

5月10日 (金)

新食品

シチュールウの素

ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためて作ります。

今日の「鶏肉とコーンのシチュールウの素」は、新食品の「シチュールウの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができま

5月8日 (水)

給食当番の服装

マスクは、鼻と口をしっかりとおおうようにつけましょう。

髪の毛は、帽子や三角巾の中に入れましょう。長い髪の毛は、束ねておきましょう。

エプロンは清潔なものを使い、ボタンは、きちんととめましょう。

爪は短く切り、手はせっけんでいねいに洗いましょう。

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

5月28日 (火)

レタス

レタスは、涼しく乾燥した気候でよく育ちます。

春は茨城県や長野県、夏から秋は長野県や群馬県、冬は茨城県や長崎県でたくさん作られます。

レタスは水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物繊維なども含んでいます。