

16 (月)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし		●さばのおろししょうゆかけ		うすくちしょうゆ 5.2	
	[さばのおろししょうゆかけ]①さばは料理酒で下味をつける。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にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ、油ぬきする。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。		赤 さば 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし (冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4		赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g 糖質 94.3g		●五目汁		赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
			赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52			
17 (火)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト カレーフィッシュ		●豚肉と野菜のソテー		緑 にんじん 13	
	[豚肉と野菜のソテー]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、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。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。		赤 豚肉 39 ワイン (白) 1.17 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 ウスターソース 1.3		緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム (水煮) 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	
	エネルギー 766kcal たんぱく質 37.6g 脂質 21.8g 糖質 98.5g		●スープ		●スイートポテト 30 黄 スイートポテト (冷)	
			赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 45.5		●カレーフィッシュ 5 赤 カレーフィッシュ (袋)	
18 (水)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃 (カット缶)		●冬野菜のカレーライス		水 130	
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黄桃 (カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。		赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 カレールウの素(米粉) 15.6		●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 オリーブ油 0.39	
	エネルギー 797kcal たんぱく質 27.8g 脂質 20.5g 糖質 118.9g				●黄桃 (カット缶) 58 緑 黄桃 (カット缶)	
19 (木)	きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ		●きびなごてんぷら		緑 れんこん 21	
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、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。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。		赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず (果汁) 0.91 水 1.3		緑 さんどまめ (冷) 14 黄 砂糖 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8 赤 けずりぶし 1.26 水 56	
	エネルギー 823kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g 糖質 118.2g		●含め煮		●焼きかぼちゃの甘みつけ	
			赤 豚肉 28 料理酒 0.84 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21		緑 かぼちゃ (冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6	
20 (金)	とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) カリフラワーのスープ煮 りんご		●とうふローフ		ワイン (白) 0.84	
	[とうふローフ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ (袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にカリフラワーを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)		赤 ツナ缶 15 黄 じゃがいもでん粉 2 赤 とうふ 30 赤 大豆 (粒状) 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1		緑 キャベツ 49 緑 にんじん 28 緑 カリフラワー 21 緑 しめじ 14 塩 0.42 こしょう 0.028 うすくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 水 98	
	エネルギー 759kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.9g 糖質 85.8g		●ケチャップ (袋・とうふローフ)		●りんご	
			ケチャップ (袋) 8 ●カリフラワーのスープ煮		緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
ソフトマーガリン			赤 豚肉 28			

23 (月)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの		●じゃこ豆	
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、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。[じゃこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 鶏肉	39	赤 大豆(乾)	15.6
料理酒		1.17	黄 じゃがいもでん粉	2.6	
こはん		黄 じゃがいも	32.5	黄 なたね油	5.2
		こんにゃく	26	赤 ちりめんじゃこ	3.9
牛乳		緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.56
		緑 ごぼう	19.5	こいくちしょうゆ	3.12
		緑 にんじん	19.5	黄 いりごま(白)	0.65
		緑 さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味	
		黄 砂糖	1.04	緑 かぶ	39
		塩	0.39	黄 砂糖	1.3
		うすくちしょうゆ	2.6	塩	0.13
		こいくちしょうゆ	3.25	米酢	0.78
		赤 けずりぶし	1.17	うすくちしょうゆ	0.52
		水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78
エネルギー 758kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 104.8g					

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、パンプキンパン）

12月12日（木）

かぜを予防しよう

かぜを予防するには、栄養バランスのよい食事^{めいじ}で免疫力を高めておくことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など

カロテンを多く含む食品
緑黄色野菜など

ビタミンCを多く含む食品
野菜、果物など

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。

のどや鼻などの粘膜を強くします。体内でビタミンAになります。

免疫力を高めて、かぜを予防します。

☆十分な睡眠や適度な運動も大切です。

12月19日（木）

冬至の食事

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運が良くなるといわれています。「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つがかぼちゃ（**なんきん**）です。冬まで保存ができ、ビタミン類を豊富^{ぶく}に含むかぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。今年の冬至は、12月21日（土曜日）です。

冬至の七種

同じ「牛乳」でも、味の違い

学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を一切行っていない成分無調整牛乳です。牛乳パックにはそれが表示されています。「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺菌(63～65℃、30分以上)された低温殺菌牛乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違いが感じられます。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。

かぶ

かぶはアブラナ科の植物で、はくさいやなのはな、キャベツなどの仲間です。

白くて丸い「**小かぶ**」が一般的ですが、赤や紫など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

かぶは、年間を通して流通していますが、寒い時期に出回るものの方が甘みがあり、おいしいです。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られたといわれています。