

3 (月)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの 白花豆の煮もの			●くじらのたつたあげ		塩	0.39
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。だけのこはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、だけのこ、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。 [白花豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①白花豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃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) (B: 釜) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 くじらのたつたあげ	52	うすくちしょうゆ	3.25
ごはん				黄 なたね油	7.8	こいくちしょうゆ	3.25
				●豚肉とじゃがいもの煮もの		赤 けずりぶし	1.17
牛 乳				赤 豚肉	26	水	52
				料理酒	0.78	●白花豆の煮もの	
				黄 じゃがいも	45.5	赤 白花豆(乾)	7.8
				つなこんにゃく	26	黄 砂糖	2.08
				緑 たまねぎ	39	塩	0.13
				緑 だけのこ(水煮)	26	うすくちしょうゆ	0.39
				緑 にんじん	19.5	水(焼き物機)	33
				緑 さんどまめ(冷)	13	水(釜)	20
				黄 砂糖	1.3		
	エネルギー 776kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.8g 糖質 106.9g						
4 (火)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング ミニフィッシュ			●ハヤシライス		ウスターソース	2.8
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水とき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリー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のハヤシをかける。 [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。 [ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛肉	56	こいくちしょうゆ	1.4
ごはん				黄 じゃがいも	49	チキンブイヨン	1.12
				緑 たまねぎ	56	黄 上新粉	7
牛 乳				緑 にんじん	21	水	91
				緑 グリンピース(冷)	7	●キャベツのひじきドレッシング	
				緑 セロリ	2.8	緑 キャベツ	32.5
				緑 にんにく	0.7	赤 ひじき	0.26
				黄 綿実油	0.7	黄 砂糖	1.04
				ケチャップ	11.2	塩	0.13
				トマトピューレ	5.6	米酢	0.65
				黄 砂糖	0.28	うすくちしょうゆ	0.65
				塩	0.56	黄 綿実油	0.52
				こしょう	0.014	●ミニフィッシュ	
				ローレル	0.028	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
	トンカツソース			2.8			
	エネルギー 763kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g 糖質 111.6g						
5 (水)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの			●豚肉のオイスターソース焼き		塩	0.39
	[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、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。 [中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。 [ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 豚肉	58.5	こしょう(白)	0.026
加工パン				緑 ピーマン	13	うすくちしょうゆ	2.34
				緑 しょうが	0.52	中華スープの素	1.04
牛 乳				緑 にんにく	0.26	水	169
				オイスターソース	1.95	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
				こいくちしょうゆ	1.3	赤 ツナ缶	10.4
				黄 綿実油	0.52	緑 チンゲンサイ	26
				●中華スープ		緑 コーン(冷)	6.5
				赤 鶏肉	26	黄 綿実油	0.26
				料理酒	0.78	塩	0.065
				緑 たまねぎ	32.5	こしょう	0.013
				緑 はくさい	32.5	こいくちしょうゆ	0.39
				緑 にんじん	13		
	エネルギー 751kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.9g 糖質 86.1g						
6 (木)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり			●いわしのしょうがじょうゆかけ		緑 ごぼう	19.5
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。 [含め煮]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。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。 [いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。 [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 いわし(開き)	40	緑 さんどまめ(冷)	13
ごはん				料理酒	1.2	緑 しめじ	13
				緑 しょうが	1	黄 砂糖	1.3
牛 乳				黄 砂糖	0.5	塩	0.26
				みりん	2.5	うすくちしょうゆ	3.9
				こいくちしょうゆ	2.5	こいくちしょうゆ	2.6
				●含め煮		赤 けずりぶし	1.17
節分の行事献立				赤 豚肉	25	水	52
				料理酒	0.83	●いり大豆	
				黄 じゃがいも	32.5	赤 いり大豆(袋)	10
				緑 だいこん	45.5	●焼きのり	
				緑 にんじん	26	赤 焼きのり(袋)	1.25
	エネルギー 715kcal たんぱく質 34.0g 脂質 15.7g 糖質 100.5g						
7 (金)	ポトフ カレーソテー いよかん			●ポトフ		水	98
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、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、ウインナーを加えて煮、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。 [カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。 [いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。			赤 牛肉	28	●カレーソテー	
加工パン				ワイン(白)	0.84	赤 鶏肉	13
				赤 ウインナー	28	緑 ブラックマッペもやし	32.5
牛 乳				黄 じゃがいも	42	緑 ピーマン	6.5
				緑 キャベツ	49	黄 綿実油	0.39
				緑 にんじん	21	塩	0.26
				緑 パセリ	0.7	こしょう	0.013
				塩	0.42	カレー粉	0.13
				こしょう	0.028	●いよかん	
				うすくちしょうゆ	2.1	緑 いよかん	38
	チキンブイヨン			1.12			
	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.6g 糖質 91.4g						

10(月)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ おさつチップス			●たらフライ	赤 だしこんぶ	0.65
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。 (油の温度は170℃) [うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをと 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、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを 加えて煮る。[こまつなのごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆで る。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつな にかけ、いりごまをふり、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは 1人1袋ずつである。			赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8 ●うすくず汁 赤 鶏肉 15 緑 はくさい 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2	赤 けずりぶし 2.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 水 163.8 ●こまつなのごまあえ 緑 こまつな 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	
	エネルギー 711kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.6g 糖質 104.8g					
12(水)	鶏ごぼうご飯 きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん			●鶏ごぼうご飯	赤 鶏ひき肉 39 緑 しょうが 1.3 つきこんにゃく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 だいこん葉(乾) 0.65 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 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 塩 0.26 黄 綿実油 0.7
	[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつ と水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉を いためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれ ば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、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の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・鶏ごぼうご 飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けず りぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんは さつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入 れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。					
	エネルギー 724kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.1g 糖質 105.2g					
13(木)	押麦のグラタン スープ デコボン			●押麦のグラタン	赤 鶏肉 32.5 ワイン(白) 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 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 水 16.9	●スープ 赤 豚肉 32.5 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 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 ●デコボン 緑 デコボン 44
	[押麦のグラタン]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、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけ し、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調 理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚肉はワインで下味をつけ る。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上 がれば、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て煮、最後 にむきえだまめを加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。					
	エネルギー 793kcal たんぱく質 38.2g 脂質 23.3g 糖質 100.2g					
14(金)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)			●チキンレバーカレーライス	赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 セロリ 2.6 緑 しょうが 0.65 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 水 130 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香り よくいため、鶏肉をいためる。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、鶏レバーを加えて煮、 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。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 758kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.3g 糖質 119.3g					
17(月)	わかさぎフライ スープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 発酵乳			●わかさぎフライ	赤 わかさぎフライ 49 黄 なたね油 7 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026	うすくちしょうゆ 1.82 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●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 0.65 黄 オリーブ油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[わかさぎフライ]①わかさぎフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。 (油の温度は170℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱 し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加え 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。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。					
	エネルギー 852kcal たんぱく質 40.7g 脂質 26.6g 糖質 104.3g					

18 (火)	ごはん 牛乳	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しずいきのみそ煮	料理酒	0.78	
		[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、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、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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200℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉	32.5	緑 はくさい	45.5
			赤 うすあげ (冷)	6.5	緑 たまねぎ	26
			緑 青ねぎ	6.5	緑 にんじん	13
19 (水)	ごはん 牛乳	キンパ (肉) キンパ (ナムル) 焼きのり (手巻き) (袋・キンパ) 卵の中華スープ	●キンパ (肉)	黄 ごま油	0.39	
		[キンパ (肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににら、いりごまを加えていためる。[キンパ (ナムル)]①もやし、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[焼きのり (手巻き) (袋・キンパ)]①手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯のをせ、キンパ (肉)、キンパ (ナムル) を各々包んで食べる) [卵の中華スープ]①液卵は流水解凍し、水ときでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、チンゲンサイ、えのきだけを加えて煮、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	赤 牛肉	39	●焼きのり (手巻き) (袋・キンパ)	
			緑 にら	6.5	赤 焼きのり (手巻き)	3.75
			緑 しょうが	0.26	●卵の中華スープ	
20 (木)	加工パン 牛乳	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコポン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー	シチュールウの素	14.3	
		[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉	45.5	水	130
			ワイン (白)	1.43	●キャベツのサラダ	
			赤 ベーコン	6.5	緑 キャベツ	39
21 (金)	ごはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
22 (土)	ごはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
23 (日)	ごはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
24 (月)	ごはん 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
25 (火)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
26 (水)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
27 (木)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
28 (金)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
29 (土)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13
30 (日)	加工パン 牛乳	あかうおのレモンじょうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 けずりぶし	2.6	
		[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかう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℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁]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、けずりぶしでだしをとり、だいこん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。	赤 あかうお	60	水	169
			料理酒	1.8	●高野どうふのいり煮	
			緑 レモン	0.9	赤 豚ひき肉	13

26 (水)	カツ丼 (カツ)	カツ丼 (具)	キャベツの梅風味	いもけんぴフィッシュ	●カツ丼 (カツ)		こいくちしょうゆ	3.25		
	[カツ丼 (カツ)]①トンカツ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配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツをのせる。[カツ丼 (具)]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「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。[キャベツの梅風味]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、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、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	ーロトンカツ	50	赤	だしこんぶ	0.208
ごはん牛乳					黄	なたね油	8.4	赤	けずりぶし	0.78
					●カツ丼 (具)		水	52	●キャベツの梅風味	
除去食 (卵)					赤	鶏卵 (液卵)	39	緑	キャベツ	39
					緑	たまねぎ	58.5	緑	梅肉	0.65
					緑	にんじん	13	黄	砂糖	0.39
					緑	青ねぎ	6.5		米酢	0.26
					黄	砂糖	0.65		うすくちしょうゆ	1.04
						みりん	0.65	●いもけんぴフィッシュ		
						塩	0.39	赤	いもけんぴフィッシュ (袋)	5
						うすくちしょうゆ	3.9			
エネルギー 815kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.6g 糖質 109.9g										
27 (木)	すき焼き煮	ほうれんそうのおひたし	いちご	●すき焼き煮			みりん	1.45		
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白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る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。				赤	牛肉	65	塩	0.15	
ごはん牛乳						料理酒	2.03	こいくちしょうゆ	7.25	
						糸こんにゃく	29	●ほうれんそうのおひたし		
					赤	とうふ (冷)	58	緑	ほうれんそう	39
					緑	はくさい	65.3	黄	砂糖	0.39
					緑	白ねぎ	21.8		うすくちしょうゆ	1.56
					緑	まいたけ	14.5	●いちご		
					黄	綿実油	0.73	緑	いちご	25.5
					黄	砂糖	2.9			
エネルギー 727kcal たんぱく質 32.1g 脂質 20.9g 糖質 97.6g										
28 (金)	豚肉のカレー風味焼き	コーンスープ	カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き			緑	パセリ	0.65	
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーン (ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン (ペースト)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。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。				赤	豚肉	58.5	塩	0.39	
コッペパン牛乳					緑	たまねぎ	26	こしょう	0.026	
						塩	0.39	うすくちしょうゆ	1.3	
						こしょう (粗挽)	0.026	チキンブイヨン	1.95	
						カレー粉	0.52	水	169	
ソフトマーガリン					黄	綿実油	0.52	●カリフラワーのピクルス		
					●コーンスープ		緑	カリフラワー	32.5	
					緑	コーン (ペースト)	39	黄	砂糖	1.04
					緑	はくさい	39		塩	0.26
					緑	コーン (冷)	13		ワインビネガー	1.04
					緑	にんじん	13			
エネルギー 755kcal たんぱく質 35.0g 脂質 28.6g 糖質 83.1g										

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】

・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）

・ミニコッペパン

・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン）

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。

2月19日 (水)

学校給食献立コンクール優秀賞献立

・キンパ (肉)・キンパ (ナムル)・焼きのり (手巻き)

・卵の中華スープ

・ごはん

・牛乳

「キンパ」を給食で食べたいと考えました。

自分で手巻きするので、楽しく食べられます。

平野区平野北中学校の生徒が考えた作品です。

「卵の中華スープ」は、「卵」の除去食対応献立です。

2月6日 (木)

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、「鬼」は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。

給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。

2月26日 (水)

ねぎ

ねぎは、春から秋にかけて育ちます。

関東では白い部分が多い「根深ねぎ」、関西では緑色の部分が多い「葉ねぎ」をよく食べます。

大阪市難波周辺で江戸時代から盛んに栽培されていた「難波葱」は、なにわの伝統野菜の一つです。

「カツ丼(具)」は、「卵」の除去食対応献立です。