

3 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそばろ		●いわしフライ	赤 だしこんぶ	0.65
	[いわしフライ]①いわしフライ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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [牛ひじきそばろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		赤 いわしフライ 50	赤 けずりぶし 26	
	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 糖質 109.6g		黄 なたね油 8	水 169	
ごはん 牛 乳			●みそ汁	●牛ひじきそばろ	
			緑 だいこん 39	赤 牛ひき肉 14	
			緑 たまねぎ 32.5	緑 しょうが 0.14	
			緑 にんじん 13	赤 ひじき 1.4	
			緑 ブラックマッパもやし 13	黄 綿実油 0.42	
			緑 青ねぎ 6.5	黄 砂糖 1.4	
			赤 赤みそ 13	みりん 0.7	
			赤 白みそ 5.2	うすくちしょうゆ 2.1	
4 (火)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく		●とうふのミートグラタン	●じゃがいもと野菜のスープ	
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。 [じゃがいもと野菜のスープ]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、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 [はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。		赤 牛ひき肉 14	赤 鶏肉 26	
	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.6g 糖質 98.5g		赤 とうふ(冷) 35	ワイン(白) 0.78	
加工パン 牛 乳			赤 大豆(粒状) 4.2	黄 じゃがいも 32.5	
			緑 たまねぎ 28	緑 キャベツ 32.5	
			緑 ピーマン 7	緑 だいこん 19.5	
			緑 にんにく 0.14	緑 にんじん 13	
			黄 綿実油 0.7	緑 パセリ 0.65	
			塩 0.14	塩 0.39	
			こしょう 0.042	こしょう 0.026	
			ケチャップ 8.4	うすくちしょうゆ 1.3	
			トマトピューレ 7	チキンブイオン 1.95	
			ウスターソース 1.4	水 169	
			黄 上新粉 4.2	●はっさく	
			黄 パン粉(米粉) 0.7	緑 はっさく 51	
			水 7		
5 (水)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご) 焼きのり		●豚肉と野菜のいためもの	塩 0.52	
	[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綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。 [五目汁]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、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。 [よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。 [きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。 [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 豚肉 39	うすくちしょうゆ 5.2	
	エネルギー 727kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.3g 糖質 116.2g		緑 しょうが 0.65	赤 だしこんぶ 0.65	
ごはん 牛 乳			緑 ブラックマッパもやし 26	赤 けずりぶし 26	
			緑 さんどまめ(冷) 13	水 169	
			黄 綿実油 0.26	●よもぎだんご	
			塩 0.26	黄 よもぎだんご 50	
			こいくちしょうゆ 1.3	黄 砂糖 1.4	
			●五目汁	うすくちしょうゆ 0.72	
			赤 鶏肉 13	黄 じゃがいもでん粉 0.43	
			緑 はくさい 39	水 14.3	
			緑 だいこん 26	●きな粉(袋・よもぎだんご)	
			緑 にんじん 13	赤 きな粉(袋) 3	
			緑 みつば 3.9	●焼きのり	
			緑 えのきだけ 13	赤 焼きのり(袋) 1.25	
6 (木)	チキンカレーライス ビーンズサラダ いちご ヨーグルト		●チキンカレーライス	緑 キャベツ 26	
	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、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。 [ビーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、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、こしょう、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。 [いちご]①いちごは1人2コずつである。 [ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。		赤 鶏肉 49	緑 むきえだまめ(冷) 6.5	
	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.4g 糖質 123.7g		黄 じゃがいも 49	黄 砂糖 0.91	
ごはん 牛 乳			緑 たまねぎ 63	塩 0.13	
			緑 にんじん 21	こしょう 0.013	
			緑 にんにく 0.7	米酢 0.91	
			黄 綿実油 0.65	うすくちしょうゆ 0.78	
			塩 0.65	黄 綿実油 0.39	
			ローレル 0.013	●いちご	
			カレールウの素(米粉) 15.6	緑 いちご 25.5	
			水 130	●ヨーグルト	
			●ビーンズサラダ	赤 ヨーグルト 108	
			赤 金時豆(ドライパック) 6.5		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

7 (金)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス		●さけのクリームスパゲッティ	黄 綿実油 1.62
	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、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の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(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、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。 [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。 [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 紅ざけ(フレーク) 27	赤 牛乳 27
ミニコッパン 牛 乳			赤 ベーコン 6.8	黄 クリーム 9.5
			黄 スパゲッティ 40.5	水 54
			黄 綿実油 1.22	※塩 1
			緑 たまねぎ 60.8	●キャベツときゅうりのサラダ
			緑 にんじん 13.5	緑 キャベツ 26
			緑 むきえだまめ(冷) 6.8	緑 きゅうり 19.5
			緑 マッシュルーム(水煮) 13.5	黄 砂糖 1.04
			黄 綿実油 0.68	塩 0.26
			塩 1.35	ワインビネガー 1.04
			こしょう 0.027	黄 綿実油 0.39
			チキンブイオン 0.54	●おさつチップス
			黄 小麦粉(薄力粉) 2.03	黄 おさつチップス(袋) 5
		エネルギー 703kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 糖質 75.2g		
10 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野どうふの煮もの		●豚肉のしょうが焼き	赤 白みそ 5.2
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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。 [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②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。 [高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤 豚肉 52	赤 だしこんぶ 0.65
ごはん 牛 乳			緑 たまねぎ 32.5	赤 けずりぶし 26
			緑 しょうが 1.3	水 169
			黄 砂糖 0.78	●高野どうふの煮もの
			みりん 0.91	赤 高野どうふ 5
			こいくちしょうゆ 3.12	緑 むきえだまめ(冷) 5
			黄 綿実油 0.65	黄 砂糖 1.5
			●みそ汁	みりん 0.5
			緑 はくさい 39	うすくちしょうゆ 2
			緑 にんじん 13	赤 だしこんぶ 0.18
			緑 青ねぎ 6.5	赤 けずりぶし 0.67
			緑 えのきだけ 13	水 45
			赤 赤みそ 13	
		エネルギー 705kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.8g 糖質 101.6g		
11 (火)	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー		●あげどりのバーベキューソース	黄 綿実油 0.65
	[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。 [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。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。②煮上がれば、塩、チキンブイオン、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る。 [キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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。 [フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。		赤 鶏肉 65	塩 0.13
加工パン 牛 乳			緑 にんにく 0.72	チキンブイオン 1.3
			ワイン(白) 2.02	カレールウの素(米粉) 10.4
			黄 じゃがいもでん粉 13	水 169
			黄 なたね油 10.1	●キャベツとコーンのサラダ
			黄 砂糖 1.3	緑 キャベツ 39
			ケチャップ 5.2	緑 コーン(冷) 6.5
			トンカツソース 2.6	黄 砂糖 1.04
			ウスターソース 1.3	塩 0.26
			水 3.25	ワインビネガー 0.65
			●カレースープ	うすくちしょうゆ 0.26
			赤 牛肉 19.5	黄 綿実油 0.65
			黄 じゃがいも 26	●フルーツゼリー
卒業祝い 献 立			緑 たまねぎ 39	緑 ゼリー(みかん) 39
			緑 にんじん 13	緑 和なし(カット缶) 28.6
			緑 グリンピース(冷) 6.5	
		エネルギー 1034kcal たんぱく質 37.1g 脂質 40.3g 糖質 121.8g		
12 (水)	さごしのおろししょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)		●さごしのおろししょうゆかけ	塩 0.14
	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごし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さごし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℃、15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、配缶時にさごしにかける。 [さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。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、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、しめじを加えて煮、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。 [なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。		赤 さごし 60	うすくちしょうゆ 4.2
ごはん 牛 乳			料理酒 1.8	こいくちしょうゆ 3.5
			緑 だいこんおろし(冷) 10	赤 だしこんぶ 0.224
			みりん 1	赤 けずりぶし 0.84
			うすくちしょうゆ 2	水 56
			●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし
			赤 鶏肉 14	緑 はくさい 26
			黄 さといも(冷) 42	緑 なのはな 19.5
			つなこんにゃく 21	黄 砂糖 0.39
			緑 たまねぎ 42	うすくちしょうゆ 1.95
			緑 にんじん 21	赤 だしこんぶ 0.013
			緑 さんどまめ(冷) 14	赤 けずりぶし 0.039
			緑 しめじ 14	水 2.6
			黄 砂糖 1.4	●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)
			みりん 1.4	赤 かつおぶし(袋) 1
		エネルギー 710kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.2g 糖質 104.7g		

13 (木)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けずりぶし 1.56
かやくご飯	【関東煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、だいこん、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、あつあげ、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【きゅうりの梅風味】①きゅうりはゆでるか、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①とら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)	赤 鶏肉 26	水 65
牛乳	(B: 釜) ①とら豆は熱湯に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)	料理酒 0.78	●きゅうりの梅風味
除去食(卵)	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.1g	赤 うすら卵(水煮) 26	緑 きゅうり 39
		赤 ちくわ 19.5	緑 梅肉 0.65
		黄 じゃがいも 32.5	黄 砂糖 0.39
		赤 こんにゃく 26	米酢 0.26
		赤 あつあげ(冷) 26	うすくちしょうゆ 0.91
		緑 だいこん 52	●とら豆の煮もの
		緑 にんじん 13	赤 とら豆(乾) 7.8
		黄 砂糖 1.3	黄 砂糖 2.08
		みりん 1.3	塩 0.13
		塩 0.39	うすくちしょうゆ 0.39
		うすくちしょうゆ 3.9	水(焼き物機) 33
		こいくちしょうゆ 2.6	水(釜) 20
17 (月)	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉の八丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ 5.2
ごはん	【鶏肉の八丁みそだれかけ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立時、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、配缶時に鶏肉にかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。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、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【ちくわとだいこんのいため煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、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、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る。	赤 鶏肉 70	赤 だしこんぶ 0.65
牛乳	エネルギー 684kcal たんぱく質 34.2g 脂質 15.1g 糖質 99.8g	料理酒 2.1	赤 けずりぶし 2.6
		黄 砂糖 1.04	水 169
		みりん 1.04	●ちくわとだいこんのいため煮
		赤 八丁みそ 1.56	赤 ちくわ 8
		赤 赤みそ 1.04	緑 にんじん 5
		黄 じゃがいもでん粉 0.26	緑 だいこん 25
		水 7.8	黄 綿実油 0.3
		●五目汁	黄 砂糖 0.5
		赤 とうふ(冷) 26	みりん 0.2
		赤 うすあげ(冷) 6.5	うすくちしょうゆ 0.7
		緑 たまねぎ 39	こいくちしょうゆ 0.5
		緑 キャベツ 32.5	赤 だしこんぶ 0.06
		赤 わかめ(乾) 0.65	赤 けずりぶし 0.23
		塩 0.52	水 15
18 (火)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン	●えびのチリソースいため	●中華がゆ
コッペパン	【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綿実油を熱し、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、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華がゆ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に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。	赤 えび 50	赤 肉だんご 32.5
牛乳	エネルギー 761kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.4g 糖質 96.9g	料理酒 1.57	黄 精白米 13
バター		緑 たまねぎ 35.8	緑 だいこん 32.5
		緑 白ねぎ 4.3	緑 チンゲンサイ 26
		緑 しょうが 0.43	緑 にんじん 6.5
		緑 にんにく 0.43	緑 しいたけ(乾) 0.65
		黄 綿実油 0.72	塩 0.39
		トウバンジャン 0.06	うすくちしょうゆ 1.3
		黄 砂糖 0.57	チキンブイヨン 1.95
		こいくちしょうゆ 1.72	黄 ごま油 0.26
		ケチャップ 7.2	水 169
		黄 じゃがいもでん粉 0.29	●デコボン
			緑 デコボン 44
19 (水)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう 0.014
加工パン	【チキンレバーカツ】①チキンレバーカツ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℃) 【ケチャップ煮】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。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【ツナとキャベツのバジルソテー】①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 チキンレバーカツ 60	ローレル 0.042
牛乳	エネルギー 898kcal たんぱく質 35.7g 脂質 32.5g 糖質 104.6g	黄 なたね油 9.6	ケチャップ 11.2
		●ケチャップ煮	チキンブイヨン 0.84
		赤 豚肉 21	水 70
		ワイン(白) 0.7	●ツナとキャベツのバジルソテー
		黄 じゃがいも 49	赤 ツナ缶 6.5
		緑 たまねぎ 42	緑 キャベツ 32.5
		緑 にんじん 28	黄 オリーブ油 0.39
		緑 さんどまめ(冷) 14	塩 0.065
		黄 綿実油 0.42	こしょう 0.013
		トマトピューレ 2.8	うすくちしょうゆ 0.39
		黄 砂糖 0.7	バジル 0.026
		塩 0.42	

21 (金)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮 まっ茶大豆	●まぐろの甘辛焼き	赤 赤みそ 13
ごはん	【まぐろの甘辛焼き】①まぐろは砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【豚汁】①ごぼう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、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃが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、最後にみつばを加えて煮る。【くきわかめのつくだ煮】①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 まぐろ 45.5	赤 白みそ 5.2
牛乳	エネルギー 734kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.2g 糖質 105.9g	緑 白ねぎ 13	赤 だしこんぶ 0.65
		黄 砂糖 0.65	赤 けずりぶし 2.6
		料理酒 1.43	水 169
		みりん 1.3	●くきわかめのつくだ煮
		こいくちしょうゆ 3.12	赤 くきわかめ(冷) 14
		黄 綿実油 1.3	黄 砂糖 0.7
		●豚汁	みりん 2.8
		赤 豚肉 26	こいくちしょうゆ 2.1
		黄 じゃがいも 26	赤 だしこんぶ 0.056
		緑 たまねぎ 32.5	赤 けずりぶし 0.21
		緑 だいこん 26	水 14
		緑 ごぼう 13	●まっ茶大豆
		緑 にんじん 13	赤 まっ茶大豆(袋) 6
		緑 みつば 3.9	

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
- ・加エパン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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。

3月6日 (木)

楽しい会食

会食とは、人が集まって一緒に食事をすることです。

みんなで楽しく給食を食べるために、相手思いやる行動ができるようにしましょう。

このようなことに気を付けましょう

- 食事にはふさわしい会話をします。
- 食べている時に立ち歩かない。
- 口に食べ物を入れたまま、話さない。

3月5日 (水)

よもぎだんご

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。

よもぎは、全国の山や野原に自生している春の野草で、特有のさわやかな香りがあります。やわらかい新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

きな粉をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

3月11日 (火)

卒業おめでとうございます

キャベツとコーンのサラダ

あげどりのバーベキューソース

フルーツゼリー

牛乳

パン

カレースープ

新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。今までの給食を思い出していただきましょう。