

15 (月)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	● <u>カレーうどん</u>	赤 けずりぶし 23 水 150
	[<u>カレーうどん</u>]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、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、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[<u>はくさいのおひたし</u>]①はくさいはゆでるか、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にははくさいにかけ、あえる。[<u>いもけんぴフィッシュ</u>]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 52 黄 うどん 195 赤 うすあげ(冷) 65 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 65 黄 綿実油 0.65 塩 0.23 カレールウの素(米粉) 8.1 こいくちしょうゆ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6	赤 けずりぶし 23 水 150 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 ● <u>いもけんぴフィッシュ</u> 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5
	エネルギー 831kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.3g 糖質 93.6g	赤 だしこんぶ 0.6	赤 けずりぶし 2.3
16 (火)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	● <u>さばのおろししょうゆかけ</u>	うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 みりん 1 うすくちしょうゆ 2
	[<u>さばのおろししょうゆかけ</u>]①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。[<u>五目汁</u>]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。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、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[<u>こまつなの煮びたし</u>]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 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	● <u>こまつなの煮びたし</u> 赤 鶏肉 13 赤 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
	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.5g 糖質 93.9g	赤 とうふ(冷) 195 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 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46	赤 けずりぶし 0.195 水 13
17 (水)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやし中華あえ おさつチップス	● <u>豚肉のオイスターソース焼き</u>	塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 1.50
	[<u>豚肉のオイスターソース焼き</u>]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。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。[<u>中華スープ</u>]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[<u>チンゲンサイともやしの中華あえ</u>]①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[<u>おさつチップス</u>]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 豚肉 63 緑 ビーマン 14 緑 しょうが 0.56 緑 にんにく 0.28 オイスターソース 1.68 こいくちしょうゆ 1.4 綿実油 0.7 ● <u>中華スープ</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	● <u>チンゲンサイともやしの中華あえ</u> 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.39 ● <u>おさつチップス</u> 黄 おさつチップス(袋) 5
	エネルギー 751kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.6g 糖質 84.5g	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.39 ● <u>おさつチップス</u> 黄 おさつチップス(袋) 5
18 (木)	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	● <u>ケチャップライス(具)</u>	緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンパイオン 1.7 水 1.50
	[<u>ケチャップライス(具)</u>]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[<u>スープ</u>]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、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンパイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[<u>れんこんフライ</u>]①れんこん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℃)[<u>黄桃(カット缶)</u>]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 ウインナー 28 赤 ベーコン 11.2 緑 たまねぎ 35 緑 ビーマン 7 黄 綿実油 0.42 ケチャップ 16.8 ウスターソース 0.7 塩 0.07 カレー粉 0.14 水 7 ● <u>スープ</u> 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39	● <u>れんこんフライ</u> 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ● <u>黄桃(カット缶)</u> 緑 黄桃(カット缶) 58
	エネルギー 877kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.5g 糖質 125.7g	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39	● <u>黄桃(カット缶)</u> 緑 黄桃(カット缶) 58
19 (金)	きびなごてんぷら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	● <u>きびなごてんぷら</u>	緑 れんこん 21 緑 さんどもめ(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 1.29 水 56
	[<u>きびなごてんぷら</u>]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。[<u>豚肉とあつあげの煮もの</u>]①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にさんどもめを加えて煮る。[<u>焼きかぼちゃの甘みつけ</u>]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	● <u>焼きかぼちゃの甘みつけ</u> 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
	エネルギー 842kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.8g 糖質 116.2g	赤 豚肉 28 料理酒 0.84 赤 あつあげ(冷) 28 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21	● <u>焼きかぼちゃの甘みつけ</u> 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

22 (月)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	● <u>きのこのドリア</u>	● <u>鶏肉と野菜のスープ煮</u>
	[<u>きのこのドリア</u>]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、グリーンピース、マッシュルーム、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、野菜パイオン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[<u>鶏肉と野菜のスープ煮</u>]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、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンパイオンで味つけし、最後にさんどもめを加えて煮る。[<u>みかん</u>]①みかんは1人1コずつである。	赤 ベーコン 8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(水煮) 5 黄 綿実油 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.03 野菜パイオン 0.2 シチュールウの素 5 黄 パン粉(米粉) 0.5 水 30	赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどもめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンパイオン 1.04 水 91 ● <u>みかん</u> 緑 みかん 94.4
	エネルギー 772kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.1g 糖質 101.2g	赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 料理酒 1.89 黄 砂糖 1.76 みりん 1.76 こいくちしょうゆ 4.1 ● <u>みそ汁</u> 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 11.5	● <u>鶏肉の甘辛焼き</u> 赤 鶏肉 60.8 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 1.50 ● <u>だいこんの煮もの</u> 赤 豚肉 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.73 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
エネルギー 700kcal たんぱく質 33.0g 脂質 16.2g 糖質 101.5g	赤 鶏肉 60.8 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 1.50 ● <u>みそ汁</u> 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 11.5	● <u>みそ汁</u> 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 11.5	

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)

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。

12月8日(月) かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事^{めんえきりよく}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 体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。	カロテン を多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。	ビタミンC を多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。
		


☆免疫力^{めんえきりよく}を高めるためには、十分な睡眠^{すいみん}や適度な運動^{うごかす}をすることも大切です。

12月4日(木) 地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきく^{しんせん}をできるだけ使うようにしています。



12月19日(金) 冬至の食事

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「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。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含んでいます。そのため、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。

今年の冬至は12月22日(月)です。

