

10(水)	はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 クリーム 2.6 黄 じゃがいもでん粉 1.95 水 45.5
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、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、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 32.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 しいたけ(生) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.91 こしょう(白) 0.026 うすくちしょうゆ 0.65 中華スープの素 0.26 赤 牛乳 13	赤 けずりぶし 2.6 水 169
11(木)	鶏肉の甘みそ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮	●鶏肉の甘みそ焼き	赤 鶏肉 65 料理酒 1.95
	[鶏肉の甘みそ焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。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200℃、16分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、しめじを加えて煮、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。[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。	黄 砂糖 1.16 みりん 1.44 こいくちしょうゆ 2.17 赤 赤みそ 2.9 ●五目汁 赤 かまぼこ 13 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39
12(金)	豚肉と野菜のスープ煮 カレーソテー りんご 発酵乳	●豚肉と野菜のスープ煮	水 91
	[豚肉と野菜のスープ煮]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、キャバツの順にいため、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、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カレーソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ささみの順にいためる。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)[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 45.5 ワイン(白) 1.43 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャバツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04	●カレーソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
15(月)	れんこんのちらしずし ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169
	[れんこんのちらしずし]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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。⑤ささみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりからませる。	赤 豚肉 19.5 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 料理酒 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 赤 きざみのり(袋) 0.8 ※塩 0.1	●ぞう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
16(火)	親子丼 ブロッコリーのごまあえ 黒豆の煮もの	●親子丼	水 52
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)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。[ブロッコリーのごまあえ]①いりごまはいる。②ブロッコリーはゆでるか、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砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。[黒豆の煮もの](A：焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵(液卵) 52 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.52 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78	●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

17(水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー 白桃(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	水 91
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとこまつなのソテー]①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 肉だんご 58.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しめじ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 チキンブイヨン 0.78 カレールウの素 10.4	赤 ツナ缶 10.4 緑 こまつな 39 黄 綿実油 0.52 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.04 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
18(木)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどとはくさいのおひたし	●豚肉のごまだれ焼き	緑 えのきたけ 13
	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はなりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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、いりごまをふり、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うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②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。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 32.5 黄 なりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 みりん 1.04 こいくちしょうゆ 3.51 黄 いりごま(白) 1.3	赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きくなどとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくなど 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95
19(金)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 和なし(カット缶) 棒チーズ	●あじのレモンマリネ	黄 じゃがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャバツ、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、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。	赤 あじ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 黄 じゃがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7 ●てば豆のスープ煮 赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65	赤 てば豆(乾) 6.5 緑 キャバツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10
22(月)	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き	うすくちしょうゆ 1.3
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 料理酒 1.43 黄 砂糖 1.95 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 5.2 ●かす汁 赤 さけ(角) 32.5 つきこんにゃく 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 酒かす 15.6	赤 白みそ 5.2 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 19.5 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 水 19.5 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
23(火)	牛肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ ごぼうサラダ[ソニックドレッシング] 固形チーズ	●牛肉と金時豆のカレーライス	●焼きミニハンバーグ
	[牛肉と金時豆のカレーライス]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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[焼きミニハンバーグ]①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[ごぼうサラダ[ソニックドレッシング]]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。④ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6 水 130	赤 ミニハンバーグ 30 ●ごぼうサラダ[ソニックドレッシング] 緑 ごぼう 32.5 緑 コーン(冷) 13 塩 0.13 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.39 水 9.1 黄 ノンエッグドレッシング(袋) 8 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10

24 (水)	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ		●鶏肉のからあげ		緑 にら	6.5
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、んにく、塩、こしょうで下味をつける。 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。[中華スープ] ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、米酢、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。		赤 鶏肉	65	緑 しいたけ（乾）	0.65
パン (基本配合以外)	牛乳		緑 しょうが	0.72	塩	0.78
			緑 にんにく	0.72	こしょう	0.026
			塩	0.43	うすくちしょうゆ	2.6
			こしょう	0.029	豚骨スープ	16.9
			黄 ジャがいもでん粉	13	水	152.1
			黄 なたね油	9.8	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
			●中華スープ		緑 ブラックマッペもやし	26
			赤 豚肉	13	緑 チンゲンサイ	19.5
			料理酒	0.39	黄 砂糖	1.04
			緑 キャベツ	26	米酢	1.56
			緑 たまねぎ	26	うすくちしょうゆ	2.08
			緑 にんじん	13		
		エネルギー 862kcal たんぱく質 35.1g 脂質 35.1g 糖質 96.0g				

25 (木)	さごしのしょうゆだれかけ とうふのみそ汁 みずなの煮びたし	●さごしのしょうゆだれかけ		赤 白みそ	5.2
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは塩で下味をつける。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料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。[とうふのみそ汁]①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	赤 さごし 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けすりぶし 0.195 水 13		
ごはん					
牛乳					
	エネルギー 699kcal たんぱく質 32.2g 脂質 17.2g 糖質 99.7g				

26 (金)	ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ ミニフィッシュ 洋なし (カット缶)	●ビーフシチュー	黄 小麦粉 (薄力粉)	6.5
	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、トマトビュールを加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで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ばす。(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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、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、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。[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。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 45.5 ワイン (白) 1.43 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトビュール 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.065 ローレル 0.026 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 1.95	黄 綿実油 5.2 水 117 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39 黄 綿実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	
パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 34.4g 脂質 28.3g 糖質 107.6g			

29 (月)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	こいくちしょうゆ	2.8
	[筑前煮]①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ（乾）、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、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。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 42 こんにゃく 28 緑 れんこん 42 緑 ごぼう 28 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ（冷） 14 緑 しいたけ（乾） 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.28 うすくちしょうゆ 3.5	赤 けずりぶし 0.97 水 42 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 黄 いりごま（白） 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 705kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.0g			

30 (火)	ほたて貝のグラタン スープ パインアップル (カット缶)		●ほたて貝のグラタン		●スープ	
	[ほたて貝のグラタン]①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとくす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②綿実油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳、マカロニを加える。(牛乳は一度に加える)最後にほたて貝、ほうれんそうを加え、ミニバットに入れ、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。[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、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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 ほたて貝柱 26 ワイン (白) 0.78 黄 マカロニ (早ゆで) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 ほうれんそう (冷) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう (白) 0.039 黄 バター 1.3 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3		赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 だいこん 45.5 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	
パン (基本配合) 牛 乳						
ソフト マーガリン					●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 784kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.8g 糖質 96.1g						

31 (水)	さばのみそ煮 すまし汁 紅白なます	●さばのみそ煮		塩	0.52
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としふたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。[紅白なます]①だいこん、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、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。	赤 さば(骨付き)	60	うすくちしょうゆ	5.2
ごはん		緑 しょうが	0.8	赤 だしこんぶ	0.65
		黄 砂糖	3.5	赤 けずりぶし	2.6
牛乳		みりん	1	水	169
		赤 赤みそ	5	●紅白なます	
		赤 だしこんぶ	0.5	緑 だいこん	32.5
		水	30	緑 にんじん	6.5
		●すまし汁		黄 砂糖	1.17
		緑 はくさい	39	塩	0.13
		緑 たまねぎ	26	米酢	1.56
		緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	1.17
		緑 えのきたけ	13		
	エネルギー 691kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.2g 糖質 98.4g				

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

【パンの種類】
 パン(基本配合)・・・コッペパン
 パン(基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン
 パン(1／2)・・・1／2黒糖パン
 ◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。

1月15日 (月)

こんだて

正月の行事献立



正月には新年を祝い、一年の健康を願って食べる料理がたくさんあります。今日の給食には「^にぞう煮」と「ごまめ」が出ます。

「^にぞう煮」

もちと、いろいろな具材を入れた汁物です。^{しるもの}地方や家庭によって入れる具や味付けなどに特色があります。

「ごまめ」

「田作り」ともいわれます。昔、肥料としてイワシを田にまいたところ、米がたくさんとれました。このことから豊作を願う気持ちが込められています。

給食は、白みそで味を付けた、ぞう煮です。



1月19日（金）

あじ



あじには、筋肉や血液などを作るもとになるたんぱく質、脂質、ビタミン類などが含まれています。

あじの脂質には、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血管をしなやかにし、血液の流れをよくするといわれているEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

学校給食の献立を **LINE** で配信します!



二次元コードから「大阪市 LINE
公式アカウント」のお友だち
登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ⇒学校給食
献立受信設定」で通われている学校のブロック
を選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進
キャラクター たべやん

3学期から配信開始予定

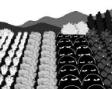
1月17日 (水)



こまつな



しゅんこまつなは、冬が旬の緑黄色野菜です。現在は、る露地栽培や
さいばいハウス栽培を組み合わせ、一年中市場に出回っています。



る露地栽培
さいばい作物を外の畑で
 栽培すること



さいばいハウス栽培
 ビニールハウスなどの
しせつ施設で栽培すること

こまつなは、骨や歯を丈夫にするカルシウム、血液を作るも
 とになる鉄、病気を予防するカロテンやビタミンCなどを含ん
 でいます。

1月24日から30日 全国学校給食週間

大阪市の学校給食の歴史

昭和24(1949)年】小学校3校で給食が始まりました。

昭和25(1950)年】全ての小学校で給食が始まりました。

昭和56(1981)年】月に1回の米飯給食が始まりました。

平成 7(1995)年】はしの使用が始まりました。

平成30(2018)年】びん牛乳から紙パック牛乳に変わりました。

令和元(2019)年】全ての中学校で、学校で作られた給食が
食べられるようになりました。

