

1 (木)	くじらのたつたあげ まる天と野菜の煮もの もやししょうがづけ			●くじらのたつたあげ			みりん 1.3		
	[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熱したなたね油で十分にあげる。 （油の温度は170℃）[まる天と野菜の煮もの]①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、まる天を加え、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含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[もやししょうがづけ]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。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。			赤 くじらのたつたあげ 50 黄 なたね油 7.5 ●まる天と野菜の煮もの 赤 まる天 32.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 しいたけ（乾） 1.3 黄 砂糖 1.3			塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●もやししょうがづけ 緑 ブラックマッペもやし 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82		
ごはん	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.7g 脂質 17.0g 糖質 108.9g								
牛乳	ポトフ ツナと野菜のソテー いよかん			●ポトフ			チキンブイヨン 1.12		
	[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、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ツナと野菜のソテー]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。			赤 牛肉 28 ワイン（白） 0.84 赤 ウインナー 28 黄 じゃがいも 42 緑 キャベツ 49 緑 にんじん 21 緑 パセリ 0.7 塩 0.42 こしょう 0.028 ローレル 0.014 うすくちしょうゆ 2.1			水 98 ●ツナと野菜のソテー 赤 ツナ缶 13 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ウスターソース 0.65 ●いよかん 緑 いよかん 38		
パン （基本配合以外）	エネルギー 784kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.9g 糖質 91.3g			●チキンレバーカレーライス			カレールウの素 15.6		
牛乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ スイートポテト			赤 鶏肉 45.5			水 130		
	[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、ワインピネガー、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。[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。			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 0.39 ローレル 0.013			●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 ワインピネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65 ●スイートポテト 黄 スイートポテト（冷） 30		
5 (月)	エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.3g 糖質 117.6g			●いわしのしょうがじょうゆかけ			緑 ごぼう 21		
ごはん	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			赤 いわし（開き） 40			緑 さんどまめ（冷） 14		
	[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、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して煮含め、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。			料理酒 1.2 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 21 料理酒 0.63 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 にんじん 28			緑 しめじ 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 ●いり大豆 赤 いり大豆（袋） 10 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25		
牛乳	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.3g 脂質 15.2g 糖質 101.2g			●中華おこわ			黄 じゃがいもでん粉 0.26		
節分の行事献立	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			赤 焼き豚 8			緑 たまねぎ 19.5		
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			黄 もち米 20 黄 くり（水煮缶） 10 緑 しいたけ（乾） 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 鶏卵（液卵） 26			緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 中華スープの素 1.3 水 169 ●キャベツのオイスターソースいため 緑 キャベツ 45.5 黄 綿実油 0.52 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 オイスターソース 0.91		
7 (水)	エネルギー 744kcal たんぱく質 32.2g 脂質 19.9g 糖質 103.6g			●鶏ごぼうご飯			●みそ汁		
パン （基本配合）	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん			赤 鶏ひき肉 32.5			赤 豚肉 13		
	[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。ごぼうはさっ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、料理酒をかける。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。⑤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れんこんはさっ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。			緑 しょうが 1.04 つきこんにゃく 6.5 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 料理酒 1.04 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 赤 きざみのり（袋） 0.8			赤 とろろ（冷） 19.5 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 32.5 塩 0.13 黄 綿実油 0.65		
個別対応 献立（鶏卵） りんごジャム	エネルギー 674kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.0g 糖質 97.5g								

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。

9 (金)	押麦のグラタン 豚肉と野菜のスープ デコボン		●押麦のグラタン		水 16.9		
	[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとcas。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、グリーンピース、バター、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。[豚肉と野菜のスープ]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、最後にパセリを加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。		赤 鶏肉 32.5 ワイン（白） 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース（冷） 6.5 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 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 1.69 黄 パン粉 0.39		●豚肉と野菜のスープ 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 パセリ 0.65 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		
		エネルギー 803kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.8g 糖質 103.2g					
13 (火)	わかさぎフライ 洋風煮 きゅうりのピクルス 発酵乳		●わかさぎフライ		ローレル 0.013		
	[わかさぎフライ]①わかさぎ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℃）[洋風煮]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、たまねぎ、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 わかさぎフライ 46.8 黄 なたね油 6.5 ●洋風煮 赤 鶏肉 39 ワイン（白） 1.17 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 13 塩 0.52 こしょう 0.026		●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●発酵乳 赤 発酵乳 70		
		エネルギー 845kcal たんぱく質 39.3g 脂質 25.2g 糖質 105.6g					
14 (水)	ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ 洋なし（カット缶）		●ハヤシライス		トンカツソース 3.9		
	[ハヤシライス]①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、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る。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソース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。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。[キャベツのバジル風味サラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[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 52 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 セロリ 3.9 黄 綿実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 塩 0.65 こしょう 0.039 ローレル 0.026 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 3.9		黄 小麦粉（薄力粉） 9.1 黄 綿実油 7.28 水 117 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39 ●洋なし（カット缶） 緑 洋なし（カット缶） 58		
		エネルギー 837kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.0g 糖質 118.9g					
15 (木)	豚肉のカレー風味焼き コーンとはくさいのスープ カリフラワーのレモンドレッシング		●豚肉のカレー風味焼き		緑 にんじん 13		
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、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。[コーンとはくさいのスープ]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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。[カリフラワーのレモンドレッシング]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、こしょう、ワインピネガーを合わせて煮、レモン汁を加えて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。		赤 豚肉 58.5 緑 ピーマン 6.5 ワイン（白） 1.82 塩 0.39 こしょう（粗挽） 0.039 カレー粉 0.52 黄 綿実油 0.52 ●コーンとはくさいのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 黄 じゃがいも 19.5 緑 はくさい 39 緑 スイートコーン(クリーム缶) 32.5 緑 コーン（冷） 13		緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう（白） 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●カリフラワーのレモンドレッシング 緑 カリフラワー 32.5 緑 レモン 0.78 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 こしょう（白） 0.013 ワインピネガー 0.26 黄 綿実油 0.26		
		エネルギー 770kcal たんぱく質 40.3g 脂質 22.9g 糖質 92.6g					
16 (金)	鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ 船場汁 こまつなの炊いたん		●鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ		緑 青ねぎ 6.5		
	[鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ]①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。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しょうが、にんにく、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ウスターソース、湯を加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[船場汁]①さけ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、にんじん、だいこん、たまねぎ、さけの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。[こまつなの炊いたん]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、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、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。		赤 鶏肉 65 料理酒 1.95 塩 0.26 しょうが 0.39 緑 にんにく 0.39 黄 砂糖 1.43 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 2.21 ウスターソース 2.21 水 2.6 ●船場汁 赤 さけ（角） 32.5 料理酒 1.04 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13		緑 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 169 ●こまつなの炊いたん 赤 うすあげ（冷） 7.8 緑 こまつな 45.5 黄 砂糖 0.78 みりん 0.78 うすくちしょうゆ 1.43 こいくちしょうゆ 0.91 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13		
		エネルギー 701kcal たんぱく質 38.4g 脂質 15.2g 糖質 99.7g					
19 (月)	鶏肉のバジル焼き ウインナーと野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ		●鶏肉のバジル焼き		黄 砂糖 0.52		
	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。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。[ウインナーと野菜のケチャップ煮]①綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、ウインナーを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。②砂糖、こしょう、りんご酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。		赤 鶏肉 65 ワイン（白） 1.95 塩 0.43 こしょう（粗挽） 0.029 バジル 0.058 黄 オリーブ油 0.72 水 2.6 ●ウインナーと野菜のケチャップ煮 赤 ウインナー 26 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65		緑 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 りんご酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39		
		エネルギー 761kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.0g 糖質 81.1g					

20 (火)	ごはん 牛乳	豚肉と干しずいきのみそ煮 すまし汁 あげ焼きじゃが	●豚肉と干しずいきのみそ煮		緑 はくさい 45.5
		【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。干しずいきは十分のみ洗いした後、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。【すまし汁】①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。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、最後にみつばを加えて煮る。【あげ焼きじゃが】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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉 32.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しずいき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●すまし汁 赤 鶏肉 26	緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 えのきたけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 16.9 ●あげ焼きじゃが 黄 じゃがいも 52.5 塩 0.3 黄 綿実油 2.1	
エネルギー 715kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.0g 糖質 100.0g					
21 (水)	ごはん 牛乳	カツ丼 はくさいの甘酢あえ ソフト黒豆	●カツ丼		こいくちしょうゆ 3.25
		【カツ丼】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℃）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、トンカツをのせる。【はくさいの甘酢あえ】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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 一口トンカツ 40 黄 なたね油 6 赤 鶏卵（液卵） 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9	赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 5.2 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 5.2 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.04 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆（袋） 6	
エネルギー 770kcal たんぱく質 26.9g 脂質 24.0g 糖質 108.0g					
22 (木)	パン （基本配合以外） 牛乳	ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ デコボン	●ほうれんそうのクリームシチュー		赤 牛乳 27.3
		【ほうれんそうのクリームシチュー】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。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、エリンギ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、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。【デコボン】①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉 45.5 ワイン（白） 1.43 黄 じゃがいも 5.2 緑 たまねぎ 3.9 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう（冷） 19.5 緑 エリンギ 1.3 塩 0.91 こしょう（白） 0.039 黄 綿実油 0.65 黄 小麦粉（薄力粉） 6.5 黄 綿実油 5.2	黄 クリーム 3.9 水 10.4 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 3.9 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.39 ●デコボン 緑 デコボン 4.4	
エネルギー 810kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.9g 糖質 99.6g					
26 (月)	ごはん 牛乳	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花生の煮もの	●肉じゃが		水 3.9
		【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。【はくさいのゆず風味】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砂糖、塩、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花生の煮もの】（A：焼き物機）①白花生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、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白花生は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③白花生が柔らかくなれば、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。（火を切ってしばらく味を含ませる）	赤 牛肉 50 料理酒 1.5 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 けずりぶし 0.91	●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 5.2 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●白花生の煮もの 赤 白花生（乾） 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水（焼き物機） 33 水（釜） 20	
エネルギー 720kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.9g 糖質 104.2g					
27 (火)	パン （基本配合） 牛乳	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん 棒チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの		黄 砂糖 1.3
		【豚肉とごぼうの煮もの】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、たまねぎの順に加えて煮る。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る。【なにわうどん】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。（うすあげ用、うどん用）②うすあげは熱湯のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤ところこんぶは1人1袋ずつ添える。【棒チーズ】①棒チーズは1人1本ずつである。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 32.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 黄 砂糖 1.69 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●なにわうどん 黄 かまぼこ 6.5 黄 うどん 26 赤 うすあげ（冷） 6.5	黄 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.39 うすくちしょうゆ 4.55 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 16.9 赤 ところこんぶ（袋） 1 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10	
エネルギー 804kcal たんぱく質 35.1g 脂質 23.7g 糖質 106.0g					
28 (水)	ごはん 牛乳	たらフライ うすくず汁 ほうれんそうのおひたし	●たらフライ		塩 0.52
		【たらフライ】①たら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℃）【うすくず汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、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。【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。	赤 たらフライ 50 黄 なたね油 8 ●うすくず汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ（生） 6.5	うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 水 163.8 ●ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 3.9 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56	
エネルギー 685kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.3g 糖質 101.4g					

29 (木)	すき焼き煮 さんどまめのごまあえ いちご 焼きのり	●すき焼き煮	こいくちしょうゆ	7
	[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。[さんどまめのごまあえ]①さんどまめはゆでるか、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。いりごまはいる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにつけ、いりごまをふり、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 63 料理酒 1.89 糸こんにゃく 28 赤 とうふ(冷) 42 緑 はくさい 63 緑 白ねぎ 14 緑 まいたけ 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 2.8 みりん 1.4 塩 0.14	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ(冷) 39 黄 ねりごま 0.65 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.26 ●いちご 緑 いちご 25.5 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 725kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.6g 糖質 98.5g			

学校給食の献立を **LINE** で配信しています！

【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、パンプキンパン
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。

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

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。

2月16日（金）

学校給食献立コンクール最優秀賞献立

けいにく あまから

・鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ

じる た

・船場汁 ・こまつなの炊いたん

・ごはん ・牛乳

大阪の間屋街である船場で生まれた船場汁など、私たちの住んでいる地域に関わりのある献立を考えました。

中央区開平小学校の児童が考えた作品です。

2月20日（火）

干しずいき

ずいきは、さといもの葉と茎をつないでいる部分を呼びます。

干しずいきは、ずいきの皮をむいて、水にさらした後、乾燥させたものです。食物繊維やカルシウム、鉄を多く含んでいます。

今日の給食では、干しずいきを煮ものに使っています。