

1 (金)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き ウインナーとてぼ豆のスープ デコボン		●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き		緑 キャベツ	32.5	7 (木)	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		●さごしのおろししょうゆかけ		黄 砂糖	1.4	
	[鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、２０分間、焼き物機で焼く。[ウインナーとてぼ豆のスープ]①てぼ豆は熱湯に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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順に加えて煮る。③煮上がれば、ウインナー、マッシュルーム、てぼ豆を加えて煮、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。[デコボン]①デコボンは１人１／４切ずつである。		赤 鶏肉	52	緑 トマト(缶)	13		[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしはしょうが汁、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、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけして煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。		赤 さごし	60	黄 砂糖	1.4	
			黄 じゃがいも	32.5	緑 にんじん	13				緑 しょうが	0.48	塩	0.14	
			緑 にんにく	0.39	緑 パセリ	0.65				料理酒	1.8	うすくちしょうゆ	4.2	
パン (基本配合以外) 牛 乳			ワイン(白)	1.56	緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	ごはん			緑 だいこんおろし(冷)	12	赤 だしこんぶ	0.224	
			塩	0.26	塩	0.39				赤 けずりぶし	0.84			
			こしょう(粗挽)	0.026	こしょう	0.026	牛 乳			うすくちしょうゆ	2.4	水	56	
			こいくちしょうゆ	1.95	うすくちしょうゆ	1.3				●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし			
			黄 オリーブ油	0.39	チキンブイヨン	1.95				赤 鶏肉	14	緑 はくさい	26	
			●ウインナーとてぼ豆のスープ							料理酒	0.42	緑 なのはな	19.5	
			赤 ウインナー	19.5	水	169				黄 さといも(冷)	42	黄 砂糖	0.39	
			赤 てぼ豆(乾)	6.5	緑 デコボン	44				つなこんにゃく	21	うすくちしょうゆ	2.34	
			緑 たまねぎ	39						緑 たまねぎ	42	赤 だしこんぶ	0.013	
										緑 にんじん	21	赤 けずりぶし	0.039	
		エネルギー 743kcal たんぱく質 36.1g 脂質 20.1g 糖質 94.8g							緑 さんどまめ(冷)	14	赤 けずりぶし	0.039		
									緑 しめじ	14	水	2.6		
									エネルギー 708kcal たんぱく質 32.7g 脂質 15.2g 糖質 105.0g					
4 (月)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの		●関東煮		水	65	8 (金)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ いちご ヨーグルト		●とうふのミートグラタン		●じゃがいもと野菜のスープ		
	[関東煮]①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、「うすら卵除去食」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。(火を切ってしばらく味を含ませる)		赤 鶏肉	26	●きゅうりの梅風味			赤 鶏肉	26					
			赤 うすら卵(水煮)	26	緑 きゅうり	39		[とうふのミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②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、ワインをかける。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。③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、小麦粉を加え、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[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 とうふ	32.5	赤 ワイン(白)	0.78	
			赤 ちくわ	19.5	緑 梅肉	0.65				赤 大豆(粒状)	3.9	黄 じゃがいも	32.5	
かやくご飯			黄 じゃがいも	32.5	黄 砂糖	0.39	パン (基本配合以外) 牛 乳			緑 たまねぎ	26	緑 キャベツ	32.5	
			こんにゃく	19.5	米酢	0.26				緑 ビーマン	6.5	緑 だいこん	19.5	
牛 乳			赤 あつあげ(冷)	26	うすくちしょうゆ	0.91				緑 にんにく	0.13	緑 にんじん	13	
			緑 だいこん	52	●とら豆の煮もの					黄 綿実油	0.65	緑 パセリ	0.65	
			緑 にんじん	13	赤 とら豆(乾)	7.8				ワイン(白)	0.39	塩	0.39	
			黄 砂糖	1.3	黄 砂糖	2.08				こしょう	0.039	うすくちしょうゆ	1.3	
			みりん	1.3	塩	0.13				ケチャップ	7.8	チキンブイヨン	1.95	
			塩	0.39	うすくちしょうゆ	0.39				トマトピューレ	6.5	水	169	
個別対応 献 立 (うすら卵)			うすくちしょうゆ	3.9	水(焼き物機)	33				ウスターソース	1.3	●いちご	●ヨーグルト	
			こいくちしょうゆ	2.6	水(釜)	20				黄 小麦粉(薄力粉)	3.9	緑 いちご		25.5
			赤 けずりぶし	1.56						黄 パン粉	1.3	赤 ヨーグルト	108	
										水	19.5			
		エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.3g							エネルギー 813kcal たんぱく質 37.7g 脂質 21.3g 糖質 108.3g					
5 (火)	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	0.013	11 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ		●いわしフライ		赤 だしこんぶ	0.65	
	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃)[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	0.039		[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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。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	2.6	
			黄 なたね油	9	ケチャップ	10.4		ごはん			黄 なたね油	8	水	169
			●ケチャップ煮			チキンブイヨン					0.78	●みそ汁	●牛ひじきそぼろ	
パン (基本配合以外) 牛 乳			赤 豚肉	19.5	水	65	牛 乳			黄 じゃがいも	26	赤 牛ひき肉	13	
			ワイン(白)	0.65	●ツナとキャベツのバジルソテー					緑 だいこん	39	料理酒	0.39	
			黄 じゃがいも	45.5	赤 ツナ缶	6.5				緑 たまねぎ	32.5	緑 しそ	0.39	
			緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	32.5				緑 にんじん	13	赤 ひじき	1.3	
			緑 にんじん	26	黄 オリーブ油	0.39				緑 ブラックマツバもやし	13	黄 綿実油	0.39	
			緑 さんどまめ(冷)	13	塩	0.13				緑 青ねぎ	6.5	黄 砂糖	1.3	
			黄 綿実油	0.39	こしょう	0.013				赤 赤みそ	13	みりん	0.65	
			トマトピューレ	2.6	うすくちしょうゆ	0.39				赤 白みそ	5.2	うすくちしょうゆ	1.95	
			黄 砂糖	0.65	バジル	0.026								
			塩	0.39										
		エネルギー 882kcal たんぱく質 35.0g 脂質 31.8g 糖質 103.5g							エネルギー 797kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 糖質 110.2g					
6 (水)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) すまし汁 ダイスゼリー(みかん)		●手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)		ワインピネガー	1.3	12 (火)	えびのチリソースいため 中華がゆ はっさく		●えびのチリソースいため		●中華がゆ		
	[手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)]①牛肉は料理酒で下味をつける。切干しだいこんは十分もみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②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。更ににんじん、切干しだいこんの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えていためる。④さけは流水解凍する。⑤さけ、むきえだまめ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで下味をつける。⑥⑤の材料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℃、８分間、焼き物機で焼く。⑦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をのせ、③の牛肉のコチジャンいため、⑥のさけのカラフルそぼろを各々包んで食べる)[すまし汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、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。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは１人６５ｇずつである。		赤 牛肉	39	うすくちしょうゆ	1.3		[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。[はっさく]①はっさくは１人１／４切ずつである。		赤 えび	50	赤 肉だんご	32.5	
			料理酒	1.17	赤 焼きのり(手巻き)	3.75				緑 料理酒	1.5	黄 精白米	13	
			緑 にんじん	13	●すまし汁					緑 たまねぎ	35.7	緑 だいこん	32.5	
ごはん			緑 にら	3.9	赤 とうふ(冷)	19.5	パン (基本配合) 牛 乳			緑 白ねぎ	4.3	緑 チンゲンサイ	26	
			緑 切干しだいこん	1.95	緑 はくさい	32.5				緑 しょうが	0.43	緑 にんじん	6.5	
牛 乳			緑 にんにく	0.26	緑 たまねぎ	19.5				緑 にんにく	0.43	緑 しいたけ(乾)	0.65	
			黄 綿実油	0.65	緑 たけのこ(水煮)	13				黄 綿実油	0.71	塩	0.52	
			黄 砂糖	1.3	緑 みつば	3.9				トウバンジャン	0.056	うすくちしょうゆ	2.6	
			こいくちしょうゆ	2.6	緑 しいたけ(生)	6.5				黄 砂糖	0.57	チキンブイヨン	1.95	
			コチジャン	0.68	塩	0.52				こいくちしょうゆ	1.71	黄 ごま油	0.26	
			赤 紅ざけ(フレーク)	26	うすくちしょうゆ	5.2				ケチャップ	7.1	水	169	
			緑 むきえだまめ(冷)	6.5	赤 だしこんぶ	0.65	ブルーベリー ジャム			黄 じゃがいもでん粉	0.29	●はっさく	緑 はっさく	
			緑 コーン(冷)	6.5	赤 けずりぶし	2.6				●はっさく	51			
卒業祝い 献 立			黄 砂糖	0.78	水	169								
			塩	0.26	緑 ゼリー(みかん)	65								
		エネルギー 765kcal たんぱく質 34.0g 脂質 17.8g 糖質 111.9g							エネルギー 747kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.8g 糖質 103.9g					

14 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ	●豚肉のしょうが焼き	緑 青ねぎ	6.5
ごはん	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、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。	赤 豚肉	赤 赤みそ	13
牛乳	[さつまいものみそ汁]①さつまいも、ごぼうは各々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、にんじん、ごぼう、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。[切干しだいこんのゆずの香あえ]①きゅうりはゆでる。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	緑 たまねぎ	赤 白みそ	5.2
	エネルギー 726kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.0g 糖質 111.7g	緑 しょうが	赤 だしこんぶ	0.65
		黄 砂糖	赤 けずりぶし	2.6
		料理酒	水	169
		みりん	●切干しだいこんのゆずの香あえ	
		こいくちしょうゆ	緑 きゅうり	10
		黄 綿実油	緑 切干しだいこん	4
		●さつまいものみそ汁	黄 砂糖	1.1
		黄 さつまいも	塩	0.2
		緑 はくさい	米酢	0.7
		緑 ごぼう	うすくちしょうゆ	0.6
		緑 にんじん	緑 ゆず（果汁）	0.7
15 (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	1.56
パン (1 / 2)	[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、チキンブイヨンで味つけし、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）	赤 牛乳	27.3
	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.3g 糖質 77.8g	赤 ベーコン	黄 クリーム	9.1
		黄 スパゲッティ	水	52
		黄 綿実油	※塩	1
		緑 たまねぎ	●キャベツときゅうりのサラダ	
		緑 にんじん	緑 キャベツ	26
		緑 むきえだまめ（冷）	緑 きゅうり	19.5
		緑 マッシュルーム（水煮）	黄 砂糖	1.04
		黄 綿実油	塩	0.26
		塩	ワインビネガー	1.04
		こしょう	黄 綿実油	0.39
		チキンブイヨン	●おさつチップス	
		黄 小麦粉（薄力粉）	黄 おさつチップス（袋）	5
18 (月)	鶏肉のみそバターソース 五目汁 きな粉よもぎだんご 焼きのり	●鶏肉のみそバターソース	緑 えのきたけ	13
ごはん	[鶏肉のみそバターソース]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、赤みそ、八丁みそ、バターに湯を少しずつ加えて煮、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、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]①だしこんぶ、けず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。②煮上がれば、かまぼこ、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。[きな粉よもぎだんご]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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④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 鶏肉	塩	0.52
牛乳	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 14.2g 糖質 118.1g	料理酒	うすくちしょうゆ	5.2
		黄 砂糖	赤 だしこんぶ	0.65
		赤 赤みそ	赤 けずりぶし	2.6
		赤 八丁みそ	水	169
		黄 バター	●きな粉よもぎだんご	
		黄 じゃがいもでん粉	黄 よもぎだんご	45.5
		水	黄 砂糖	1.3
		●五目汁	うすくちしょうゆ	0.65
		赤 かまぼこ	黄 じゃがいもでん粉	0.39
		緑 たまねぎ	水	13
		緑 はくさい	赤 きな粉（袋）	3
		緑 にんじん	●焼きのり	
		緑 青ねぎ	赤 焼きのり（袋）	1.25
19 (火)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き	緑 みつば	3.9
ごはん	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、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。	赤 まぐろ	赤 赤みそ	13
牛乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 34.1g 脂質 14.3g 糖質 104.4g	緑 白ねぎ	赤 白みそ	5.2
		黄 砂糖	赤 だしこんぶ	0.65
		みりん	赤 けずりぶし	2.6
		こいくちしょうゆ	水	169
		黄 綿実油	●くきわかめのつくだ煮	
		赤 豚肉	赤 くきわかめ（冷）	13
		黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.65
		緑 たまねぎ	みりん	2.6
		緑 だいこん	こいくちしょうゆ	2.6
		緑 ごぼう	赤 だしこんぶ	0.052
		緑 にんじん	赤 けずりぶし	0.195
			水	13

21 (木)	チキンカレーライス ビーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス	●ビーンズサラダ
ごはん	[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、チキンブイヨン、カレールウの素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。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。[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 鶏肉	赤 金時豆（ドライパック）
牛乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 30.5g 脂質 15.9g 糖質 109.2g	黄 じゃがいも	緑 キャベツ
		緑 たまねぎ	緑 むきえだまめ（冷）
		緑 にんじん	黄 砂糖
		緑 グリンピース（冷）	塩
		緑 にんにく	こしょう
		黄 綿実油	米酢
		塩	うすくちしょうゆ
		ローレル	黄 綿実油
		チキンブイヨン	●ミニフィッシュ
		カレールウの素	赤 ミニフィッシュ（袋）
		水	

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。

3月6日（水）

3月8日（金）

いちご

いちごは、江戸時代に観賞用としてオランダから伝えられました。

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。

主な産地は、栃木県、福岡県、熊本県です。