

19 (水)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため			●いわしてんぶら			塩		
	[いわしてんぶら]①いわしてんぶら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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわしてんぶらにかける。[五目汁]①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、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 いわしてんぶら 52.5 黄 なたね油 7.9 黄 砂糖 0.75 みりん 1.5 米酢 1.5 こいくちしょうゆ 2.25 水 1.5			赤 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 169		
	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.6g 糖質 105.8g			●五目汁			黄 綿実油 0.42		
20 (木)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりのしょうがづけ さくらんぼ 焼きのり			●牛肉と野菜のいため煮			こいくちしょうゆ		
	[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりのしょうがづけ]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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[さくらんぼ]①さくらんぼは1人3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 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26			赤 けずりぶし 0.91 水 39		
	エネルギー 728kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.5g 糖質 101.3g			●きゅうりのしょうがづけ			緑 きゅうり 39		
21 (金)	和風焼きそば オクラの甘酢あえ ソフト黒豆 発酵乳			●和風焼きそば			うすくちしょうゆ		
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[オクラの甘酢あえ]①オクラ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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 豚肉 52 料理酒 1.56 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26 こしょう 0.065			緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26		
	エネルギー 679kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.2g 糖質 78.2g			●ソフト黒豆			赤 ソフト黒豆(袋) 8		
24 (月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮			●豚肉のごまみそ焼き			うすくちしょうゆ		
	[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③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する。[切干しだいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮あめる。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.25 赤 赤みそ 2.34 黄 いりごま(白) 1.3			赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169		
	エネルギー 710kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.3g 糖質 98.1g			●すまし汁			赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 えのきたけ 13 塩 0.52		
25 (火)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト			●えびのチリソース			●中華スープ		
	[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。[中華スープ]①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。			赤 えび 52 塩 0.13 こしょう 0.013 料理酒 1.56 黄 じゃがいもでん粉 7.8 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 32.5 しょうが 0.39 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.39 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.39 こいくちしょうゆ 1.04 ケチャップ 6.5			赤 焼き豚 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1		
	エネルギー 826kcal たんぱく質 39.1g 脂質 24.6g 糖質 106.6g			●ヨーグルト			赤 ヨーグルト 108		
26 (水)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ まっ茶大豆			●マーボーはるさめ			塩		
	[マーボーはるさめ]①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 はるさめ 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26 料理酒 0.65			赤 赤みそ 5.2 水 62.4		
	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.9g 糖質 108.1g			●チンゲンサイともやしの甘酢あえ			緑 ブラックマップモやし 26		

27 (木)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため			●さごしのおろししょうゆかけ			赤 赤みそ 13		
	[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。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。			赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4			赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169		
	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.0g 糖質 100.0g			●みそ汁			●野菜いため		
28 (金)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ オレンジ			●カレードリア			●豚肉とキャベツのスープ		
	[カレードリア]①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、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、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。[豚肉とキャベツのスープ]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、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、最後にパセリを加えて煮る。[オレンジ]①オレンジは1人1/4切ずつである。			赤 鶏肉 25 ワイン(白) 0.8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(冷) 5 黄 綿実油 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素(米粉) 3 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉(米粉) 0.5 水 10			赤 豚肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 45.5 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		
	エネルギー 731kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 97.4g			●オレンジ			緑 オレンジ 30		

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

・加工パン(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。

6月4日 (火)

クインシーメロン

クインシーメロンの名前の由来は、クイーン(女王)

とヘルシー(健康)を組み合わせでつくられたといわれています。

クイーン + ヘルシー ⇒ クインシー
(女王) (健康)

果肉のオレンジ色は、皮ふやのど、鼻の粘膜を健康に保つ働きがあるカロテンが多く含まれているためです。



6月11日(火)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると体により効果がたくさんあります。

○おし歯を予防する

だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、おし歯を予防します。

○消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

○食べすぎを防ぐ

脳にある満腹中枢が刺激されることで満腹感が得られ、食べすぎを予防します。

○脳の働きをよくする

あごが動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

