

3(月)	ハ宝菜 あつあげのピリ辛じょうゆかけ もやしの中華あえ	●ハ宝菜 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うずら卵 (水煮) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 だけのこ (水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ (乾) 1.3 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3	こいくちじょうゆ 2.6 黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 10.4 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ (冷) 50 黄 砂糖 1.4 緑 こいくちじょうゆ 2.9 トウバンジャン 0.14 ●もやしの中華あえ 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39		
	【ハ宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、だけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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、こいくちじょうゆ、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。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、える。	エネルギー 759kcal たんぱく質 33.0g 脂質 23.4g 糖質 99.6g			
4(火)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 こしょう(白) 0.039 シチュールウの素 14.3 水 130	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう(冷) 3.9 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちじょうゆ 1.04 黄 純実油 0.52 ●クインシーメロン 緑 クインシーメロン 69		
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③砂糖、塩、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、える。【クインシーメロン】①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.6g 脂質 24.5g 糖質 105.0g			
5(水)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 ジャガイものみぞ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 純実油 0.65 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.56 うすくちじょうゆ 1.95 こいくちじょうゆ 3.25 ●じゃがいものみぞ汁 黄 ジャガイも 39	緑 えのきだけ 13 赤 カカメ(乾) 0.65 赤 えみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりびし 2.6 水 169 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 納りごま 1.3 黄 砂糖 0.78 黄 いりごま 1.69 黄 いりごま(白) 0.65		
	【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更にんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【じゃがいものみぞ汁】①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりびしでだしをとり、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②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、15分間、焼き物機で蒸す。③納りごま、砂糖、こいくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、える。	エネルギー 719kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.1g 糖質 103.3g			
6(木)	和風カレー丼 オクラのかつお梅風味 和なし(カット缶)	●和風カレー丼 赤 豚肉 52 赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 黄 純実油 0.65 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.56 うすくちじょうゆ 1.95 こいくちじょうゆ 3.25 ●じゃがいものみぞ汁 黄 ジャガイも 39	赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりびし 0.78 水 52 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし(粉末) 0.13 黄 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.26 黄 純実油 0.65 塩 0.52 ●和なし(カット缶) 黄 和なし(カット缶) 58		
	【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりびしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にんじん、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、こいくちじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【オクラのかつお梅風味】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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、える。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 741kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.0g 糖質 110.0g			
7(金)	サーモンフライ 豆乳スープ きゅうりのバジル風味サラダ 固形チーズ	●サーモンフライ 赤 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8	野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156		
	【サーモンフライ】①サーモン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℃)【豆乳スープ】①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、むきえだまめを加えて煮る。【きゅうりのバジル風味サラダ】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、ワインビネガー、うすくちじょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、える。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	●豆乳スープ 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャガイも 26 緑 たまねぎ 39 緑 コーン(冷) 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.39 こしょう(白) 0.026 うすくちじょうゆ 1.3	エネルギー 817kcal たんぱく質 33.4g 脂質 31.2g 糖質 93.0g		
10(月)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング りんご(カット缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 セリロ 2.6 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 塩 0.39 こしょう(白) 0.026 うすくちじょうゆ 1.3	トンカツソース 2.6 ウスターソース 2.6 こいくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 黄 上新粉 6.5 水 84.5 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 こしょう(白) 0.013 黄 純実油 0.39 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.013 ローレル 0.026 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カット缶) 58	エネルギー 784kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.4g 糖質 121.9g	
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにく、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。③じゃがいもが半ば柔らくなれば、マッシュルーム、水ときでん粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮込み、最後にグリ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のハヤシをかける。【キャベツのゆずドレッシング】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、こしょう、米酢、うすくちじょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、える。【りんご(カット缶)】①りんごは1人1/30缶ずつである。				

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。

11(火)	カレースパゲッティ きゅうりのピクルス ミニフィッシュ	●カレースパゲッティ 赤 豚ひき肉 32.5 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5	塩 0.78 カレールウの素(米粉) 7.8 こいくちじょうゆ 0.39 ※塩 1 黄 総実油 1.17 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちじょうゆ 0.26 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ 0.13
	エネルギー 650kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.0g 糖質 75.8g		
12(水)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 のりのつくだ煮	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 58.5 緑 ピーマン 13 緑 梅肉 2.6 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.82 こいくちじょうゆ 1.3 ●五目汁 赤 かつおぶし(块片) 0.7 緑 しいたけ(乾) 0.56 赤 きざみのり 2.8 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 赤 だしこんぶ 0.084 緑 青ねぎ 6.5 赤 けずりびし 0.315 水 21	うすくちじょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりびし 2.6 水 169
	【豚肉の梅風味焼き】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちじょうゆを合わせて下味をつける。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。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりびしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、うすくちじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりびしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちじょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.7g 脂質 17.9g 糖質 101.0g	
13(木)	鶏肉のてり焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉 70 赤 にぼし 2.6 水 169 ●魚ひじきそぼろ 赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.63 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 総実油 0.42 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 1.4 緑 こまつな(冷) 19.5 みりん 0.7 緑 にんじん 13 赤 だしこんぶ 2.1	白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169
	【鶏肉のてり焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちじょうゆで下味をつける。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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②にぼしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそぼろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちじょうゆで味つけし、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。	エネルギー 716kcal たんぱく質 35.9g 脂質 16.0g 糖質 103.0g	
14(金)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ キャベツとコーンのサラダ	●いかてんぶら 赤 いかてんぶら 60 黄 なたね油 9	こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04
	【いかてんぶら】①いかてんぶ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℃)【フレッシュトマトのスープ】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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて		

19(水)	いわしてんぶら 五目汁 とりなつ葉いため	●いわしてんぶら 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 ●とりなつ葉いため 赤 こいくちしようゆ 2.25 水 1.5 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65	塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 赤 ささみ(油漬け) 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 純実油 0.42 料理酒 1.12 赤 ささみ(油漬け) 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 純実油 0.42 料理酒 1.12 赤 うすくちしようゆ 0.98 赤 こいくちしようゆ 0.7 水 1.4
	[いわしてんぶら]①いわしてんぶらは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしようゆ、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だけのこはゆでる。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、だけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【とりなつ葉いため】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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、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。	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.6g 糖質 105.8g	
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 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 えのきだけ 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.82 みりん 1.3 塩 0.13	こいくちしようゆ 6.5 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●きゅうりのしょうがづけ 赤 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 水 1.4 ●さくらんぼ 赤 さくらんぼ 13.5 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[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、えのきだけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしようゆで味つけし、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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。	エネルギー 728kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.5g 糖質 101.3g	
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 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 黄 中華めん 39 黄 純実油 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 純実油 1.04 黄 塩 0.26 こしょう 0.065	うすくちしようゆ 3.9 赤 こいくちしようゆ 2.6 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.26 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
ミニコッペパン牛乳	[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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。	エネルギー 679kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.2g 糖質 78.2g	
24(月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干したいこんのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き 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 赤 こいくちしようゆ 3.25 赤 あつぞ 2.34 黄 いりごま(白) 1.3 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 26 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 えのきだけ 13 塩 0.52	うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●切干したいこんのいため煮 赤 あつあげ(冷) 5 緑 にんじん 5 緑 切干したいこん 4 黄 純実油 0.5 黄 砂糖 1 みりん 0.5 うすくちしようゆ 1.5 赤 こいくちしようゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 水 30
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 赤 えび 52 塩 0.13 こしょう 0.013 料理酒 1.56 黄 ジャガイモ(地粉) 7.8 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 32.5 緑 しょうが 0.39 黄 純実油 0.39 黄 トウパンジャン 0.2 黄 砂糖 0.39 こいくちしようゆ 1.04 ケチャップ 6.5	●中華スープ 赤 烹き豚 13 緑 キャベツ 39 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 黄 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108 ケチャップ
加工パン牛乳	[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、熱したたね油であげる。②綿実油を熱し、しうが、にんにく、トウパ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、こいくちしようゆ、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だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、だけのこ、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、うすくちしようゆで味つけし、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。	エネルギー 826kcal たんぱく質 39.1g 脂質 24.6g 糖質 106.6g	
26(水)	マー婆ーはるさめ チングンサイともやしの甘酢あえ まっ茶大豆	●マー婆ーはるさめ 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 純実油 0.65 黄 トウパンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26 こいくちしようゆ 1.04 料理酒 0.65	塩 0.26 こいくちしようゆ 4.16 赤 あみぞ 5.2 水 62.4 ●チングンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 チングンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしようゆ 2.08 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6 料理酒
27(木)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 たいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 水 169 ●野菜いため 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 純実油 0.39 緑 オクラ 6.5 黄 えのきだけ 13	[さごしのおろしじょうゆかけ]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、うすくちしよ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だいこん、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煮上がりは、とうふ、えのきだけを加えて煮、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、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。
28(金)	牛 飯	●牛 飯 牛 乳	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.0g 糖質 100.0g
29(土)	牛 乳	●牛 乳 牛 乳	エネルギー 741kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 97.4g

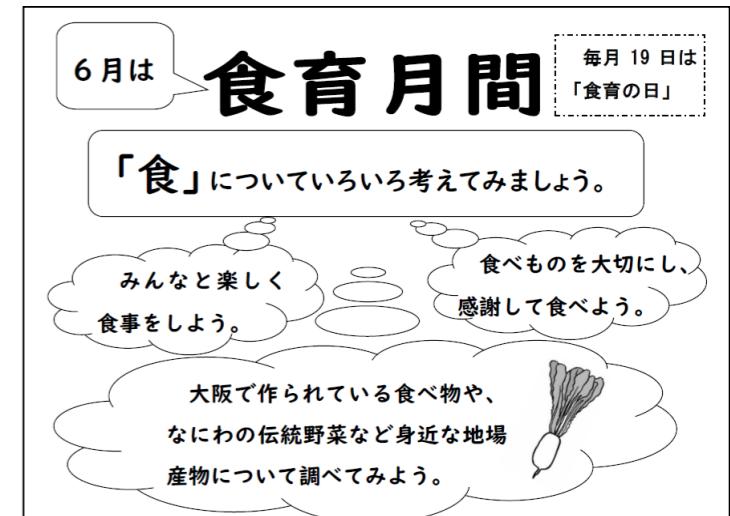
27(木)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 たいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 水 169 ●野菜いため 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 純実油 0.39 緑 オ克拉 6.5 黄 えのきだけ 13	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 52 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 26 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 純実油 0.39 緑 オ克拉 6.5 黄 えのきだけ 13
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 赤 鶏肉 25 ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 黄 純実油 1 塩 0.1 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 黄 カレールウの素(米粉) 3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●オレンジ 赤 パン粉(米粉) 1 黄 オレンジ 0.5 緑 オレンジ 30	●カレードリア 赤 鶏肉 25 ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 黄 純実油 1 塩 0.1 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 黄 カレールウの素(米粉) 3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●オレンジ 赤 パン粉(米粉) 1 黄 オレンジ 0.5 緑 オレンジ 30
29(土)	コッペパン 牛 乳	●コッペパン 牛 乳	●コッペパン (ジャムやバター等ができます) ・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)
30(日)	いちご ジャム	●いちご ジャム	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、海藻類) 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)

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、海藻類)  
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できます)
- ・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)を組み合わせて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)
-------------------------

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い効果がたくさんあります。

- むし歯を予防する  
だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。
- 消化・吸収をよくする  
食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がやすくなります。
- 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。
- 脳の動きをよくする  
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。

