

3日(月)	⑤もぞく入りヒラヤーチー、豚肉といかの煮もの、あつさりきゅうり	⑤ 赤 鶏 卵 8 (水) (10) 黄 小麦粉(薄力) 6 黄 でんぶん 0.8 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 緑 に ら 4 1cm幅 赤 もぞく(冷) 10 荒切り 黄 サラダ油(綿実) 0.5 みりん 0.7 酢 0.7 こい口しょうゆ 0.6 (水) (15) 赤 豚 肉 33 料 理 酒 1	赤 (いか(たんざく) 20 料 理 酒 0.7 黄 ジャガイモ 26 大切り 赤 あつあげ(冷) 33 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちょう 緑 むき枝豆(冷) 7 黄 砂 糖 0.7 みりん 13 塩 0.5 こい口しょうゆ 5.2 赤 けずりぶし 12 (水) (52) 緑 きゅうり 39 輪切り 塩 0.2 * 塩 0.5
	もぞく入りヒラヤーチー		①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する) もぞくは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、1人10mlの水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぶん、塩、うす口しょうゆ、かつおぶしを混ぜ、にら、もぞくを加えて混ぜる。③②の材料をサラダ油をひいたホテルパン(1枚に30人分程度)に流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、15分間、焼き物機で焼く。④みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.5mlの水を合わせて煮、ヒラヤーチーにかけ、切り分けて配缶する。 <b>豚肉といかの煮もの</b> ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、いか、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 <b>あつさりきゅうり</b> ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。

エネルギー 780kcal たんぱく質 35.9g 脂質 23.5g

4日(火)	⑫さけのさんしょう風味焼き、みそ汁、とうがんの煮もの	⑫ 赤 さけ(角) 60 料 理 酒 18 黄 砂 糖 1.1 みりん 6 こい口しょうゆ 6 さんしょう 0.03 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 もやし(細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 13	赤 白 みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 28 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 とうがん 65 大切り 緑 しょうが 0.7 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.6 黄 でんぶん 0.7 (だし) (18)
	さけのさんしょう風味焼き		①さけは料理酒で下味をつける。②さけは網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうを合わせて煮、配缶時にさけにかける。 <b>みそ汁</b> ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人187ml(18mlはとうがんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 <b>とうがんの煮もの</b> ①とうがんはかためにゆでる。②1人18mlのだし(みそ汁の一部を使用)に、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、とうがん、しょうが汁、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。

エネルギー 741kcal たんぱく質 35.0g 脂質 15.0g

5日(水)	①かぼちゃのミートグラタン、スープ、りんご(缶)	① 赤 牛 挽 肉 20 赤 豚 挽 肉 20 緑 かぼちゃ 60 角切り 緑 たまねぎ 40 細切り 緑 にんにく 0.2 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 2 料理用ワイン(白) 2 塩 0.2 こしょう 0.06 ケチャップ 12 トマトピューレ 10 ウスターーソース 2 黄 小麦粉(薄力) 4 赤 粉末チーズ 2	黄 パン 粉 2 (水) (10) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 39 色 紙 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 2 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 りんご(カット缶) 100
	かぼちゃのミートグラタン		①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからりりする。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、1人10mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバット(1/2クラスの人数分、ふたなし)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230℃、18分間、焼き物機で焼く。 <b>スープ</b> ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 <b>りんご(缶)</b> ①りんごは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 870kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.6g

6日(木)	⑥牛丼、すまし汁、大福豆の煮もの、みかん(缶)	⑥ 赤 牛 肉 46 料 理 酒 1.4 黄 乾燥わかめ 0.7 緑 糖 0.5 緑 たまねぎ 78 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 斜め切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 (水) (169)	緑 キャベツ 39 たんざく 赤 乾燥わかめ 0.7 緑 糖 0.5 緑 たまねぎ 78 細切り 緑 にんじん 13 細切り 赤 だしこんぶ 0.8 緑 青ねぎ 7 斜め切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 (水) (169)
	牛丼		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サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいためる、1人39ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、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。 <b>すまし汁</b> ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは牛丼に使用)のだしをとり、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 <b>大福豆の煮もの</b> A:焼き物機 ①大福豆はミニバット(75人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うす口しょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃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大福豆は1人20mlの熱湯に、30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす口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) <b>みかん(缶)</b> ①みかんは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 788kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.0g

7日(金)	⑪鶏肉のてり焼き、みそ汁、切り干しだいこんのゆずの香あえ、焼きのり	⑪ 赤 鶏肉(もも皮無大) 59 黄 砂 糖 0.8 みりん 29 こい口しょうゆ 3.1 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 かぼちゃ 33 角切り 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 キャベツ 20 たんざく 緑 オクラ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 14 赤 白みそ 3 * 塩 0.5	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169)
	鶏肉のてり焼き		①鶏肉は砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。 ②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。 <b>みそ汁</b> ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。 <b>切り干しだいこんのゆずの香あえ</b> ①切り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。きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 <b>焼きのり</b> ①焼きのりは、1人1袋ずつである。

エネルギー 734kcal たんぱく質 30.5g 脂質 14.4g

10日(月)	⑩ゴーヤチャンプルー、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	⑩ 赤 豚 肉 39 緑 もやし(細) 26 荒切り 緑 にがうり 10 半月 塩 0.1 うす口しょうゆ 5.2 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169)	緑 だいこん葉(乾) 1.3 緑 えのきたけ 13 3cm幅 緑 にがうり 10 半月 塩 0.3 うす口しょうゆ 5.2 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169)
	ゴーヤチャンプルー		①にがうりは塩で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。 <b>五目汁</b> ①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。 <b>あつあげのしょうがじょうゆかけ</b> ①あつあげは網なしホテルパン(1枚に30人分程度)

11日(火) パン・牛乳	②押し麦のスープ、夏野菜とベーコンのソテー、すいか 押し麦のスープ ①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツをいため、じゃがいも、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。 ②煮上がれば、押し麦を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に、むき枝豆を加えて煮る。 <b>夏野菜とベーコンのソテー</b> ①なすはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎ、なす、きゅうり、赤ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、ワインビネガーで味つけする。 <b>すいか</b> ①すいかは1人1/64切ずつである。	②赤 鶏 肉 (小) 39 黄 押し麦 7 黄 じゃがいも 33 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 8 (水) (161) 赤 ベーコン 9 緑 すいか 94 赤 ベーコン 9 緑 すいか 94 1/64切り	緑 たまねぎ 13 緑 トマト(缶) 13 緑 なす 13 緑 きゅうり 10 緑 赤ピーマン 10 緑 にんにく 0.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 砂糖 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ワインビネガー 0.7 緑 すいか 94 1/64切り
	エネルギー 740kcal たんぱく質 31.1g 脂質 21.6g		
12日(水) 米飯・牛乳	⑧豚肉とピーマンのしょうが焼き、とうがんのみそ汁、きゅうりのピリ辛あえ 豚肉とピーマンのしょうが焼き ①豚肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料を網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。 とうがんのみそ汁 ①とうがんはかためにゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきをする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、とうがんを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。 <b>きゅうりのピリ辛あえ</b> ①きゅうりは塩ゆです。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	⑧赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 7 緑 しょうが 13 黄 砂糖 0.7 料 理 酒 1.6 みりん 0.7 こい口しょうゆ 4.9 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うすあげ 7 緑 とうがん 52 緑 オクタ 7 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 13 赤 赤みそ 5 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1 酢 2 赤 うすあげ 7 緑 とうがん 52 黄 ラー油 0.01 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 13 赤 ベーコン 7 緑 にんじん 7 赤 にんじん 7 赤 トマト(缶) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 赤 ヨーグルト 108(1コ)	緑 にんじん 7 緑 にんじん 7 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1 酢 2 赤 うすあげ 7 緑 とうがん 52 黄 ラー油 0.01 緑 にんじん 7 緑 にんじん 7 赤 にんじん 7 赤 トマト(缶) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 赤 ヨーグルト 108(1コ)
	エネルギー 734kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.8g		
13日(木) パン・牛乳	③チキンレバーカツ、ケチャップ煮、たことキャベツのソテー、ヨーグルト 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油で十分にあげる。（油の温度は170℃） <b>ケチャップ煮</b> ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、1人58mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②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、トンカツソース、ケチャップで味つけして煮、最後に三度豆を加えて煮る。 <b>たことキャベツのソテー</b> ①たこはゆでる。②サラダ油を熱し、キャベツ、たこの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。 <b>ヨーグルト</b> ①ヨーグルトは1人1コずつである。	③赤 チキンレバーカツ50(1コ) 黄 油 (菜種) 88 赤 豚 肉 13 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 三度豆(冷) 20 緑 トマト(缶) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 赤 ヨーグルト 108(1コ)	ローレル 0.04 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンスープ 7 (水) (58) 赤 たこ(スライス) 13 緑 キャベツ 39 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1 赤 ヨーグルト 108(1コ)
	エネルギー 934kcal たんぱく質 37.9g 脂質 28.6g		
14日(金) 米飯・牛乳	⑦夏野菜のカレーライス、キャベツのサラダ、みかん(冷) 夏野菜のカレーライス ①なすはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、セロリー、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、なす、ピーマン、キャベツの順にいため、トマト、1人111mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 <b>キャベツのサラダ</b> ①キャベツは塩ゆです。または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 <b>みかん(冷)</b> ①みかんは1人1コずつである。	⑦赤 牛 肉 52 緑 かぼちゃ 52 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 7 緑 セロリー 4 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1	カレールウの素 16 (水) (111) 緑 キャベツ 39 色 紙 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.5 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 みかん(冷) 100(1コ) * 塩 0.5
	エネルギー 843kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.8g		

18日(火) 米飯・牛乳	⑨豚肉とじゃがいもの煮もの、オクラのかつお梅風味、紅ざけそぼろ 豚肉とじゃがいもの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、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、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 <b>オクラのかつお梅風味</b> ①オクラは穴あきホテルパン（1枚に75人分程度）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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。 <b>紅ざけそぼろ</b> ①さけは流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	⑨赤 (豚) 肉 39 料 理 酒 1.2 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 しいたけ 1.3 黄 砂糖 1.6 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅 肉 0.4 黄 砂糖 0.3 赤 酢 0.1 黄 いりごま(白) 2.6 赤 青のり 0.3 黄 みりん 0.7 赤 うす口しょうゆ 0.7 赤 紅ざけ(フレーク) 20 黄 いりごま(白) 2.6 赤 青のり 0.3 黄 うす口しょうゆ 3.9 赤 料理酒 1 黄 みりん 0.7 赤 けずりぶし 12 黄 (水) (52) 赤 はっ酵乳 70(1本)	緑 オク ラ 26 3 cm 幅 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅 肉 0.4 黄 砂糖 0.3 赤 酢 0.1 黄 いりごま(白) 2.6 赤 青のり 0.3 黄 うす口しょうゆ 2 赤 はっ酵乳 70(1本) 黄 (水) (1.3)
	エネルギー 746kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.9g		
19日(水) 1/2パン・牛乳	④◆シーフードトマトスパゲッティ(えび)、グリーンアスパラガスのサラダ、はっ酵乳 シーフードトマトスパゲッティ ①えびはゆで、ワインで下味をつける。ツナは十分に油をきる。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加えてにんにくを香りよくいため、たまねぎ、トマト、ツナの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティを加えて更にいため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、グリンピース、バジルを加えていため、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えていためる。 <b>グリーンアスパラガスのサラダ</b> ①グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）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、サラダ油を加え、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。 <b>はっ酵乳</b> ①はっ酵乳は1人1本ずつである。	④赤 (えび) (小) 26 料 理 酒 (白) 0.8 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 13 赤 ベーコン 7 緑 (スパゲッティ) 39 黄 (オリーブ油) 1.2 緑 たまねぎ 65 緑 トマト 26 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 赤 はっ酵乳 70(1本)	黄 オリーブ油 0.7 塩 0.6 こしょう(粗挽) 0.04 赤 ベーコン 7 うす口しょうゆ 3.9 緑 グリーンアスパラガス 33 黄 オリーブ油 0.7 緑 たまねぎ 65 緑 トマト 26 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 にんにく 0.7 赤 はっ酵乳 70(1本)
	エネルギー 689kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g		
パン添加物 黄 ブルーベリージャム 20g (エネルギー36kcal たんぱく質0.1g 脂質0.1g) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー43kcal たんぱく質— 脂質—) 1回 ※添加物がつく日は、各学校によって異なります。			
栄養バランスのとれた食事とは? 食べ物は、見た目の色ではなく、働きによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けることができます。赤色の食べ物は、主に血や肉になり体を作るもので、肉・魚・卵・大豆・海藻などがあります。黄色の食べ物は、熱や力のものとなるもので、ごはん・パン・麺類・砂糖・油などがあります。緑色の食べ物は、体の調子を整えるもので、野菜・くだもの・きのこがあります。「赤」「黄」「緑」をそろえることで、バランスのよい食事につながります。学校給食でも、「赤」「黄」「緑」の食材をそろえ、バランスのとれた食事になるよう献立を工夫しています。毎月配布している「学校給食献立表」の材料名とあわせて「赤・黄・緑」の記載があります。ご家庭での食事作りの参考にされてはいかがでしょうか。			
<p><b>一 大福豆 —</b></p> <p>大福豆は、白いんげん豆の仲間です。原産地は中南米で、コロンビアによつてヨーロッパへ伝えられたと言われています。日本では北海道を中心に栽培されており、つる性で支柱が必要なので栽培に手間がかかり、価格も高めなので高級菜豆と呼ばれています。豆の中でも大粒で全体的に真っ白で見栄えが良く食味も良いという特徴をいかし、甘納豆、和菓子、煮豆に使われます。</p> <p><b>〈大福豆と塩こうじ豚のスープ煮〉</b></p> <p>(材料: 4人分)</p> <p>大福豆(乾) ..... 100g 豚ばら肉 ..... 200g 塩こうじ ..... 適量 料理酒 ..... 適量 たまねぎ ..... 中1個 キャベツ ..... 1/4個 にんじん ..... 1/3本 パセリ ..... 適量 サラダ油 ..... 大さじ1 コンソメの素 ..... 小さじ2 塩・こしょう ..... 少々 うす口しょうゆ ..... 大さじ1 水 ..... 600ml</p> <p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大福豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。豚ばら肉は塩こうじ、料理酒で下味をつけ一晩おき、食べやすい大きさに切る。キャベツはたんざく切り、たまねぎ、にんじんは細切り、パセリはみじん切りにする。</li> <li>鍋にサラダ油を熱し、豚ばら肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。</li> <li>いたまれば、水、大福豆、コンソメの素を加えて煮る。</li> <li>煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加える。</li> </ol> <p>〔大阪市栄養教職員研究会〕</p>			
<p>◆食物アレルギー個別対応用献立(除去食)で、カッ</p>			