

10日(水)	米飯・牛乳	〔正月の行事献立〕	④特れんこんのちらしずし、ぞう煮、ごまめ れんこんのちらしずし①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこんを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しょうゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピース、コーンを加えていためる。④A.③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B.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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A：自校炊飯校、B：委託炊飯校) ぞう煮①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、金時にんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。〔ごまめ〕④ごまめは網なしホテルパン（1枚に40人分程度）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こい口しょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。 エネルギー 799kcal たんぱく質 32.0g 脂質 13.4g	④特赤豚肉20 緑れんこん33 緑グリーンピース(冷)7 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.7 料理酒0.7 黄砂糖5 塩0.2 うす口しょうゆ3.3 酢8 赤こんぶ(粉末)0.4 赤きざみのり0.8(1袋) 赤鶏肉(小)20	いちよう いちよう いちよう 2cm幅	黄白玉もち42 黄さといも26 緑だいこん39 緑金時にんじん20 緑みつば4 赤白みそ16 赤赤みそ8 赤かつおぶし3.9 (水)(169) 赤ごまめ7 黄砂糖1.3 みりん1.3 こい口しょうゆ1.3	半月 いちよう いちよう 2cm幅
			⑤さばのみそ煮、すまし汁、もやしのゆずの香あえ さばのみそ煮①だしこんぶを敷き、1人30mlの湯、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮含める。②火をきってしばらくおいてから配缶する。(だしこんぶが余った時は、落としぶたとして使用する)〔すまし汁〕①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。〔もやしのゆずの香あえ〕①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に40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、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 701kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.8g	⑤赤さば(骨付き)60(1切) 緑しょうが1 黄砂糖3.5 みりん1 赤赤みそ5 赤だしこんぶ0.5 (水)(30) 赤とうふ(冷)26 緑だいこん39 緑はくさい33 緑にんじん7 緑青ねぎ7	せん切り 荒切り	塩0.5 うす口しょうゆ5 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5 (水)(169) 緑もやし(細)39 黄砂糖1 塩0.3 酢0.5 緑ゆず(果汁)0.7 ＊塩0.5	荒切り
12日(金)	パン・牛乳		④鶏肉と野菜のケチャップ煮、カリフラワーとコーンのサラダ、桃のクラフティ 鶏肉と野菜のケチャップ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、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、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 カリフラワーとコーンのサラダ①カリフラワーは酢ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。〔桃のクラフティ〕①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。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)②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。③ミニバット（1クラスの人数分、ふたなし）にコンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) エネルギー 797kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.4g	④赤鶏肉(小)46 料理用ワイン(白)1.4 黄じゃがいも39 緑たまねぎ39 緑にんじん13 緑むき枝豆(冷)13 黄サラダ油(綿実)0.7 ケチャップ9 黄砂糖0.5 塩0.3 こしょう0.04 ローレル0.04 チキンスープ5 (水)(99)	一口大 いちよう	緑カリフラワー52 緑コーン(冷)7 黄砂糖1 塩0.2 酢0.8 黄サラダ油(綿実)0.4 緑白桃(カット缶)50 黄小麦粉(薄力)4 赤鶏卵4 黄クリーム8 黄砂糖2 黄コーンフレーク3 ＊酢0.5	一口大
15日(月)	米飯・牛乳		⑫鶏肉と白ねぎのいため煮、のっぺい汁、焼きかぼちゃのごまだれかけ、アーモンドフィッシュ 鶏肉と白ねぎのいため煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、①の鶏肉をいためる。更に白ねぎをいため、1人4mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけして煮る。〔のっぺい汁〕①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。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164mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、うすあげ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん（1人5mlの水でとく）でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。〔焼きかぼちゃのごまだれかけ〕①かぼちゃは網なしホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②1人1.3mlの水、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、練りごまを合わせて一煮し、①のかぼちゃにかける。 アーモンドフィッシュ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 15.1g	⑫赤鶏肉(大)52 料理酒1.6 緑白ねぎ26 緑しょうが0.7 黄サラダ油(綿実)0.4 黄砂糖0.7 みりん3.3 こい口しょうゆ3.3 (水)(4) 黄さといも26 赤うすあげ7 緑だいこん39 緑はくさい26 緑にんじん13 緑みつば4	小口切り みじん切り 2cm幅	緑生しいたけ13 塩0.5 うす口しょうゆ5.2 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5 黄でんぶん2.6 (水)(164) 緑かぼちゃ(冷)52 黄砂糖0.7 料理酒1.3 こい口しょうゆ1 黄練りごま0.7 (水)(1.3) 赤アーモンドフィッシュ5(1袋)	細切り
16日(火)	パン・牛乳		⑥ほたて貝のグラタン、スープ、和なし(カット缶) ほたて貝のグラタン①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。バターは湯せんできずとろく。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならいうする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれん草、ほたて貝、マカロニを加え、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270℃、10分間、焼き物機で焼く。〔スープ〕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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。〔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 852kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.8g	⑥赤ほたて貝柱(カット)40 料理用ワイン(白)1.2 黄マカロニ(ツイスト)10 黄サラダ油(綿実)0.4 緑たまねぎ40 緑ほうれん草20 黄サラダ油(綿実)1 塩0.6 こしょう(白)0.06 黄バター4 黄小麦粉(薄力)5 赤牛乳42 赤粉末チーズ2 黄パン粉2	細切り 2cm幅	赤鶏肉(小)26 料理用ワイン(白)0.8 黄じゃがいも33 緑はくさい46 緑にんじん13 緑グリーンピース(冷)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17 (水)(152) 緑和なし(カット缶)100 ＊塩1.0	ひょうし木 たんざく 細切り

17日(水)	米飯・牛乳		⑧酢豚、中華スープ、焼きのり、はっ酵乳 酢豚①豚肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。豚肉のつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、1人7mlの湯、砂糖、塩、酢、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけて煮、最後に豚肉を加えて煮る。〔中華スープ〕①しいたけはもどす。②1人152ml（しいたけのもどし汁も使用）の湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。〔焼きのり〕①焼きのりは1人1袋ずつである。〔はっ酵乳〕①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 789kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.4g	⑧赤豚肉(角)46 しょうが1.3 料理酒1.4 こい口しょうゆ1.4 黄でんぶん7 黄油(菜種)49 緑たまねぎ39 緑にんじん13 緑ピーマン13 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖0.9 塩0.2 酢0.5 こい口しょうゆ1.3 ケチャップ2.6	大切り いちよう 大切り	(水)(7) 赤鶏肉(極小)7 緑はくさい46 緑もやし(細)20 緑コーン(冷)7 緑にんじん7 緑しいたけ0.7 塩0.7 こしょう0.03 うす口しょうゆ2.6 チキンスープ17 (水)(152) 赤焼きのり1.25(1袋) 赤はっ酵乳70(1本)	たんざく 荒切り 荒切り 細切り 2cm幅 細切り
18日(木)	米飯・牛乳		⑬かす汁、ブロッコリーのごまあえ、くりきんとん、焼きのり かす汁①つきこんにゃくはゆでる。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156mlのだしをとり、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うす口しょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。〔ブロッコリーのごまあえ〕①いりごまはいる。②ブロッコリーは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。〔くりきんとん〕①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②1人20mlの湯を煮上げ、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。〔焼きのり〕①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.0g	⑬赤さけ(角皮無し)39 つきこんにゃく13 赤うすあげ7 緑だいこん46 緑にんじん13 緑青ねぎ7 酒かす(ペースト)16 うす口しょうゆ1.3 赤白みそ5 赤赤みそ4 赤だしこんぶ0.6 赤けずりぶし2.3 (水)(156)	荒切り たんざく たんざく 細切り 小口切り	緑ブロッコリー52 黄砂糖0.7 (こい口しょうゆ)1 黄いりごま(白)0.8 黄さつまいも33 黄くり(水煮缶)20 黄砂糖2.6 みりん1.3 塩0.1 (水)(20) 赤焼きのり1.25(1袋) ＊塩0.5	一口大 たんざく たんざく 細切り 大切り
19日(金)	パン・牛乳		③豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き、カレースープ、プチトマト 豚肉のしょうゆマヨネーズ焼き①豚肉は料理酒、塩、こい口しょうゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。〔カレースープ〕①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、キャベツ、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にパセリを加えて煮る。〔プチトマト〕①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 807kcal たんぱく質 36.3g 脂質 28.4g	③赤豚肉52 料理酒1.6 塩0.2 こい口しょうゆ1.3 黄マヨネーズ5.2 赤鶏肉(小)20 黄じゃがいも39 緑キャベツ39 緑にんじん13	みじん切り ひょうし木 たんざく 細切り	緑パセリ0.7 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.2 こしょう0.03 カレールウの素9 チキンスープ17 (水)(152) 緑プチトマト60(4コ)	みじん切り
22日(月)	米飯・牛乳	◆ 〔個別対応献立〕 (卵)	⑦◆他人丼(卵)、みそ汁、黒豆の煮もの 他人丼①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人39ml（みそ汁の一部を使用）のだしに牛肉、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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、みつばを加えて煮、「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の具をかける。〔みそ汁〕①だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml（39mlは他人丼に使用）のだしをとり、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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。〔黒豆の煮ものA：焼き物機〕①黒豆はミニバット（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、こい口しょうゆを加え、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)〔黒豆の煮ものB：釜〕①黒豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)（火を切ってしばらく味を含ませる） エネルギー 803kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.8g	⑦赤牛肉39 料理酒1.2 赤鶏卵(液卵)39 緑たまねぎ65 緑にんじん13 緑みつば4 黄砂糖1.3 みりん0.7 塩0.3 うす口しょうゆ3.9 こい口しょうゆ2.6 (だし)(39) 緑だいこん26	細切り 細切り 2cm幅	緑はくさい26 緑青ねぎ7 赤赤みそ13 赤白みそ5 赤だしこんぶ0.8 赤けずりぶし3.1 (水)(169) 赤黒豆(乾)8 黄砂糖3 塩0.1 こい口しょうゆ1.3 A(水)(33) B(水)(20)	たんざく 小口切り
23日(火)	パン・牛乳		①ビーフシチュー、ツナとキャベツのソテー、りんご ビーフシチュー①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、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、1人117mlの湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、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り、②の煮汁（1人12ml）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、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、グリーンピースを加えて煮る。〔ツナとキャベツのソテー〕①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、コーン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。〔りんご〕①りんごは1人1/4 切ずつである。 エネルギー 850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 27.7g	①赤牛肉46 料理用ワイン(白)1.4 黄じゃがいも52 緑たまねぎ52 緑にんじん20 緑グリーンピース(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.7 ケチャップ7 トマトピューレ4 黄砂糖0.3 塩0.5 こしょう0.07 ローレル0.03	大切り 大切り 一口大	デミグラスソース5.2 トンカツソース2 黄小麦粉(薄力)3.9 黄サラダ油(綿実)3.1 (水)(117) 赤ツナ(油漬缶フレーク)13 緑キャベツ33 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.3 塩0.2 こしょう0.01 緑りんご69 ＊塩0.5	たんざく たんざく たんざく 1/4切り



5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

24日(水)	⑭さごしのしょうゆだれかけ、みそ汁、みずなの煮びたし	⑭赤	さごし 60(1切)	赤	赤	み	そ	14		
米飯・牛乳	さごしのしょうゆだれかけ①さごしは塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。みそ汁①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml（13mlはみずなの煮びたしに使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。みずなの煮びたし①みずなは塩ゆです。②1人13ml（みそ汁の一部を使用）のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	塩	0.2	角切り	赤	白	み	そ	3	
	エネルギー756kcal たんぱく質31.3g 脂質16.3g	料理酒	1.8	細切り	赤	だし	こんぶ	0.7		
		みりん	2.4	たんざく	赤	けずり	ぶし	2.7		
		こい口しょうゆ	2.4	細切り		(水)	(169)			
		黄	さつまいも	26	一口大	赤	豚	肉	7	2cm幅
		緑	たまねぎ	26		緑	み	ず	な	39
		緑	はくさい	20		黄	砂	糖	0.7	
		緑	にんじん	13			うす口	しょうゆ	2	
		緑	青ねぎ	7			(だし)	(13)		
		緑	しめじ	13			*塩	0.5		
25日(木)	②豚肉のオイスターソース焼き、糸寒天のスープ、ピリ辛あえ、ヨーグルト	②赤	豚肉	59			こしょう	0.03		
パン・牛乳	豚肉のオイスターソース焼き①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパン（1枚に20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220℃、15分間、焼き物機で焼く。糸寒天のスープ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやし、糸寒天を加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。	緑	しょうが	0.7	みじん切り		うす口	しょうゆ	2.3	
	ピリ辛あえ①チンゲンサイ、はくさいは各々塩ゆです。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。	緑	にんにく	0.3			中華スープの素	1		
	エネルギー834kcal たんぱく質42.1g 脂質24.6g	オイスターソース	2				(水)	(169)		
		こい口しょうゆ	2			緑	チンゲンサイ	26	たんざく	
		サラダ油(綿実)	0.3			緑	はくさい	26	たんざく	
		黄	鶏肉(小)	20		黄	砂	糖	1.3	
		赤	料理酒	0.6			塩	0.2		
		赤	とうふ(冷)	26			酢	1		
		緑	たまねぎ	39	細切り		うす口	しょうゆ	0.7	
		緑	もやし(細)	20	荒切り	黄	ごま油	0.7		
		緑	にんじん	13	細切り	黄	ラー油	0.03		
		緑	にら	7	2cm幅	赤	ヨーグルト	108(1コ)		
		赤	糸寒天	0.7			*塩	0.5		
			塩	0.3						
26日(金)	⑩ボークカレーライス、ごぼうサラダ、パインアップル(缶)	⑩赤	豚肉	46			(水)	(130)		
米飯・牛乳	ボークカレーライス①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人130mlの湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、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。ごぼうサラダ①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②1人9mlの湯に、ごぼうを加えて煮、塩、酢、うす口しょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーン、きゅうりを加えて煮、煮汁をきる。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。パインアップル(缶)①パインアップルは1人1切ずつである。	料理用ワイン(白)	1.4		緑	ご	ぼ	う	26	ささがき
	エネルギー885kcal たんぱく質26.6g 脂質25.7g	黄	じゃがいも	52	角切り	緑	き	ゅう	り	13
		緑	たまねぎ	52	大切り	緑	コーン(冷)	7		細切り
		緑	にんじん	26	いちよう		塩	0.1		
		緑	セロリー	4	小口切り		酢	0.3		
		黄	サラダ油(綿実)	0.7			うす口	しょうゆ	0.4	
			塩	0.3			(水)	(9)		
			ローレル	0.01		黄	マヨネーズ	8(1袋)		
			カレールウの素	16		緑	パインアップル(缶)	42(1切)		
29日(月)	⑪筑前煮、ひじき豆、きゅうりのかつお梅風味	⑪赤	鶏肉(小)	39			(水)	(39)		
米飯・牛乳	筑前煮①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。けずりぶしで1人39ml（しいたけのもどし汁も使用）のだしをとる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、こんにゃく、ごぼう、れんこん、しいたけの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。ひじき豆①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ひじき、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。きゅうりのかつお梅風味①きゅうりは塩ゆでするか、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	黄	さといも(冷)	26		赤	大	豆(乾)	16	
	エネルギー794kcal たんぱく質30.3g 脂質18.6g	緑	れんこん	39	一口大	黄	でんぷん	2.6		
		緑	ご	26	一口大	黄	油(菜種)	35		
		緑	にんじん	20	いちよう	赤	ひ	じ	き	0.7
		緑	三度豆(冷)	7	2cm幅	黄	砂	糖	1.6	
		緑	しいたけ	0.7	一口大		こい口	しょうゆ	2.6	
		黄	サラダ油(綿実)	0.7		緑	きゅうり	39	輪切り	
		黄	砂糖	1.3		赤	かつおぶし(粉末)	0.1		
			みりん	0.8		緑	梅	肉	0.5	
			塩	0.2		黄	砂	糖	0.3	
			うす口しょうゆ	3.3			酢	0.1		
			こい口しょうゆ	2.6			うす口	しょうゆ	1	
		赤	けずりぶし	0.9			*塩	0.5		

30日(火)

米飯・牛乳

豚肉のごまだれ焼き

①豚肉、たまねぎ、ピーマンは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、いりごまをふり、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。みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめはもどす。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、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、最後にわかめを加えて煮る。

きくなどはくさいのおひたし

①はくさい、きくなどは各々塩ゆでする。②砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 732kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.2g

31日(水)

パン・牛乳

あじのレモンマリネ

①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。スープ煮

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サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉を加えていためる。更ににんじん、だいこん、キャベツの順にいため、1人94mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

固形チーズ

①固形チーズは1人1コずつである。

エネルギー 784kcal たんぱく質 34.7g 脂質 26.3g

⑨

赤

豚肉

33

緑

たまねぎ

26

緑

ピーマン

7

黄

練りごま

2.6

黄

砂糖

0.5

みりん

1

こい口しょうゆ

4.2

黄

いりごま(白)

1.3

赤

鶏肉(小)

13

赤

うすあげ

7

緑

にんじん

13

緑

えのきたけ

13

細切り

3cm幅

たんざく

⑤

赤

あじ(大)

25(1枚)

塩

0.1

こしょう(白)

0.01

黄

でんぷん

5

黄

油(菜種)

28

緑

たまねぎ

8

黄

サラダ油(綿実)

0.2

黄

砂糖

0.8

塩

0.1

酢

1.3

料理用ワイン(白)

0.7

緑

レモン

4

赤

豚肉

26

赤

てぼ豆

7

緑

キャベツ

52

色紙

赤

乾燥わかめ

0.7

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

はくさい

46

たんざく

緑

きく

な

13

2cm幅

黄

(砂糖)

0.9

こい口しょうゆ

3

\*

塩

0.5

パン添加物

黄 マーメイド 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回 黄 アプリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

学校給食を通して伝えたい食文化

学校給食では、児童生徒が食文化について知ることができるよう、昔から伝わる料理や、季節、行事にちなんだ料理を取り入れています。行事食としては、5月のこどもの日、9月の月見、2月の節分などがあり、今月は正月の行事献立として「ぞう煮」「ごまめ」「くりきんとん」「黒豆の煮もの」が、登場します。

「ぞう煮」に使用するにんじんは、なにわの伝統野菜の金時ににんじんを使用し、華やかさを添えています。大阪市内で栽培されている金時ににんじんは収穫量が限られているため、毎年、順番に学校給食に使用しています。東住吉区内で栽培されたものを今年は、東淀川区、鶴見区、港区、西成区、平野区、東成区の6区で使用する予定です。

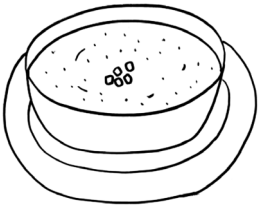
— 黒豆 —

黒豆は古くから丹波黒をはじめ、多くの種類が栽培されてきました。

黒豆は大豆の一種で、たんぱく質、ビタミンB1、食物繊維、鉄などが含まれています。また、黒い皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれ、美肌効果、肥満予防、老化防止の働きがあると言われています。

黒豆の黒色は魔よけの効果や健康の意味をもつとされ、一年まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるようにという願いをこめて、正月のおせち料理によく使われます。

〈黒豆のポタージュ〉



(材料：4人分)

黒豆(乾)…………… 200g

ベーコン…………… 40g

たまねぎ …………… 中1個

バター …………… 大さじ1

牛乳…………… 300ml

生クリーム…………… 40ml

コンソメの素…………… 少々

塩・こしょう …………… 少々

クルトン…………… 適量

水 …………… 200ml

(作り方)

① 黒豆は一晩水につけておき、柔らかくなるまでゆでる。

② ベーコンとたまねぎは細切りにする。

③ 鍋にバターを熱し②をいため、①の黒豆と水、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

④ ③を数回に分けてミキサーにかけ、なめらかになれば鍋に戻し、生クリームを加えて温め、コンソメの素、塩、こしょうで味つけする。

⑤ 器に盛り、クルトンをかざる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

◆食物アレルギー個別対応用献立（除去食）で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。

1. 赤（主に体をつくる）…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄（主に熱や力のもとになる）…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3. 緑（主に体の調子をととのえる）…野菜、果物、きのこ類。

（編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会）