

平成30年1月分学校給食献立表(学校調理方式) 1月10日(水)~1月31日(水) 16日間 5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

大阪市教育委員会事務局

10日(水)	れんこんのちらしずし、ぞう煮、ごまめ	④赤 豚 肉 20 緑 れんこん 33 緑 グリンピース(冷) 7 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 料 球 酒 0.7 黄 砂 糖 5 塩 0.2 うす口しょうゆ 33 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	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 39 (水) (169) 赤 ごまめ 7 黄 砂糖 13 みりん 13 赤 こい口しょうゆ 13
	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さといもはさととゆで、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 ①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	

11日(木)	さばのみそ煮、すまし汁、もやしのゆずの香あえ	⑯赤 さば(骨付き)60(1切) 緑 し ょ う が 1 黄 砂 糖 35 みりん 1 赤 白みそ 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	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 25 (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
	さばのみそ煮 ①だしこんぶを敷き、1人30mlの湯、しうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮含める。②火をきつ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煮上がりは、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	

12日(金)	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	④赤 鶏 肉 (小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャガイも 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)	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 サ拉ダ油(綿实) 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
	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、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。コーンはゆでする。 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)にコーンフレークを敷き、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	

15日(月)	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	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 33 こい口しょうゆ 33 (水) (4)	緑 生しいたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 52 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 25 黄 でんぶん 26 (水) (164) 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 0.7 料 球 酒 1.3 こい口しょうゆ 1 緑 練りごま 0.7 緑 にんじん 13 緑 みつば 4 赤 アーモンドフィッシュ5(1袋)
	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、しうがを香りよくいたため、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煮上がりは、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さといもはさととゆで、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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりは、しあわせを加えて煮、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かぼちゃん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のかぼちゃんにかける。 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	

16日(火)	ほたて貝のグラタン、スープ、和なし(カット缶)	⑯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 バン粉 2	赤 鶏 肉 (小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 ジャガイも 33 緑 はくさい 46 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(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
	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。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからりいする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょで味つけし、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煮上がりは、塩、こしょで味つけし、最後にグリ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	

17日(水)	酢豚、中華スープ、焼きのり、はっ酵乳	⑧赤 豚 肉 (角) 46 緑 し ょ う が 1.3 料 球 酒 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 赤 125(1袋)	(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 にら 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)
	酢豚 ①豚肉はしうが汁、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して煮、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。 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	

18日(木)	かす汁、プロッコリーのごまあえ、くりさんとん、焼きのり	⑯赤 さ け (角皮無し) 39 緑 かす汁 1 黄 うすあげ 7 緑 だいこん 46 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 黄 さつまいも 33 黄 クリ (水煮缶) 20 黄 砂 糖 2.6 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) (20)	⑯赤 さ け (角皮無し) 39 緑 かす汁 1 黄 うすあげ 7 緑 だいこん 46 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 黄 さつ

24日(水) 米飯・牛乳	⑭さごしのしょうゆだれかけ、みそ汁、みずなの煮びたし 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、こい口しようゆを合わせて煮、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、うす口しようゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。 エネルギー 756kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.3g	⑯赤 さごし 60(1切) 塩 0.2 料理酒 18 みりん 24 こい口しようゆ 24 黄 さつまいも 26 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 20 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 14 赤 白みそ 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.7 (水) (169) 赤 豚肉 7 緑 みずな 39 黄 砂糖 0.7 うす口しようゆ 2 (だし) (13) * 塩 0.5	30日(火) 米飯・牛乳	⑨豚肉のごまだれ焼き、みそ汁、きくなとはくさいのおひたし 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、こい口しよ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。きくなとはくさいのおひたし①はくさい、きくなは各々塩ゆです。②砂糖、こい口しようゆを合わせて煮、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	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 こい口しようゆ 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 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 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.9 こい口しようゆ 3 * 塩 0.5
	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 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、こい口しようゆ、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、うす口しようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にらを加えて煮る。 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、うす口しようゆを合わせて煮、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。 エネルギー 834kcal たんぱく質 42.1g 脂質 24.6g	②赤 豚肉 59 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 黄 オイスターソース 2 こい口しようゆ 2 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 鶏肉(小) 20 料理酒 0.6 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 緑 にら 7 赤 糸寒天 0.7 塩 0.3 こしょ う 0.03 うす口しようゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 チンゲンサイ 26 緑 はくさい 26 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 酢 1 うす口しようゆ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 ラー油 0.03 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5	31日(水) パン・牛乳	⑤あじのレモンマリネ、スープ煮、固体チーズ あじのレモンマリネ①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶし、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ては豆は熱湯に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、ては豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しようゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 固体チーズ①固体チーズは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	⑤赤 あじ(大) 25(1枚) 緑 だいこん 26 緑 にんじん 20 黄 でんぶん 5 黄 油(菜種) 28 緑 たまねぎ 8 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 酢 1.3 料理用ワイン(白) 0.7 うす口しようゆ 1.3 緑 レモン 4 赤 豚肉 26 赤 ては豆 7 緑 キャベツ 52 色紙 赤 固形チーズ 10(1コ)
26日(金) 米飯・牛乳	⑩ポークカレーライス、ごぼうサラダ、パインアップル(缶) ポークカレーライス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ごぼうはさっ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、うす口しようゆで味つけする。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。 エネルギー 885kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.7g	⑩赤 豚肉 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 26 緑 セロリー 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 ごぼう 26 緑 きゅうり 13 緑 コーン(冷) 7 塩 0.1 酢 0.3 うす口しようゆ 0.4 (水) (9) 黄 マヨネーズ 8(1袋) 緑 パインアップル(缶) 42(1切)	パン添加物 黄 マーマレード 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質一 脂質一) 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 脂質一) 1回	※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。	
	⑪筑前煮、ひじき豆、きゅうりのかつお梅風味 筑前煮①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっ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、うす口しようゆ、こい口しよ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、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③ひじき、砂糖、こい口しよ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。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、うす口しようゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 794kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.6g	⑪赤 鶏肉(小) 39 黄 さといも(冷) 26 黄 でんぶん 20 緑 れんこん 39 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.8 塩 0.2 うす口しようゆ 33 こい口しようゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤 大豆(乾) 16 黄 でんぶん 2.6 黄 油(菜種) 35 赤 ひじき 0.7 黄 砂糖 1.6 こい口しようゆ 2.6 緑 きゅうり 39 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.5 黄 砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しようゆ 1 * 塩 0.5	パン添加物 黄 マーマレード 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質一 脂質一) 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 脂質一) 1回	※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。	
29日(月) 米飯・牛乳	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。	学校給食を通して伝えたい食文化	学校給食を通して伝えたい食文化	
	— 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 〉 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	— 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 — 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。	
29日(月) 米飯・牛乳	◆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（主に熱や力のものになる）…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。	[大阪市栄養教職員研究会]	[大阪市栄養教職員研究会]	[大阪市栄養教職員研究会]	
	（編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会）	[大阪市栄養教職員研究会]	[大阪市栄養教職員研究会]	[大阪市栄養教職員研究会]	

