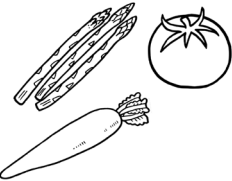
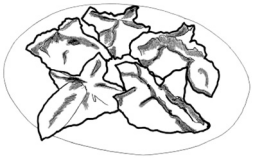


1日(木)	⑧豚肉と野菜のいためもの、すまし汁、きな粉よもぎだんご			緑 えのきたけ 13 3cm 幅
	豚肉と野菜のいためもの	①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を	⑧ 赤 豚 肉 39	
	米飯・牛乳	熱し、豚肉をいためる。更に三度豆、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つける。すまし汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。きな粉よもぎだんご①砂糖、うす口しょうゆ、1人13mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に60人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	緑 しょうが 0.7	
2日(金)	⑨鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、きんぴらごぼう			赤 白 み そ 5
	鶏肉のしょうゆバター焼き	①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとcas。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）にならべ、バターをかけ、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。みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。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。きんぴらごぼう①ごぼう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。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。	緑 もやし(細) 26 荒切り	
	米飯・牛乳		緑 三度豆(冷) 13 2cm 幅	
5日(月)	④えびのチリソースいため、中華がゆ、デコボン			赤 肉だんご(蒸) 33
	えびのチリソースいため	①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。中華がゆ①チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、米、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんごを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイ、ごま油を加えて煮る。デコボン①デコボンは1人1/4切ずつである。	黄 サラダ油(綿実) 0.3	
	パン・牛乳		緑 鶏肉(小) 13	
6日(火)	⑬いわしのフライ、みそ汁、焼きのり			緑 にんじん 13 細切り
	いわしのフライ	①いわしは料理酒で下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②いわしに①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。③トンカツソースは1人1袋ずつ添える。みそ汁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、たまねぎの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。	黄 パン粉 14	
	米飯・牛乳		黄 油(菜種) 66	

7日(水)	⑥肉じゃが、はくさいの甘酢づけ、とら豆の煮もの			⑥ 赤 牛 肉 59 料 理 酒 1.8 黄 ジャがいも 52 大 切 り 糸こんにゃく 20 荒 切 り 緑 た ま ね ぎ 52 大 切 り 緑 に ん じ ん 20 いちよう 黄 サラダ油 (綿実) 0.7 黄 砂 糖 1.6 塩 0.1 うす口しょうゆ 4.6 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.9	(水) (39) 緑 は く さ い 52 たんざく 黄 砂 糖 1.3 塩 0.3 酢 1.3 赤 と ら 豆 8 黄 砂 糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A (水) (33) B (水) (20) * 塩 0.5
	肉じゃが①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしで1人39mlのだしをとる。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、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含める。はくさいの甘酢づけ①はくさいは塩ゆでするか、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。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、熱いうちにはくさいを加えてつけ、十分味を含ませる。とら豆の煮ものA：焼き物機①とら豆はミニバット (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) とら豆の煮ものB：釜①とら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、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)				
	エネルギー 784kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g				
8日(木)	①とうふのミートグラタン、スープ煮、はっさく			① 赤 とうふ(パック入り) 50 さいの目 赤 牛 挽 肉 20 赤 豚 挽 肉 20 緑 た ま ね ぎ 40 細 切 り 緑 ビ ー マ ン 10 細 切 り 緑 に ん に く 0.2 みじん切り 黄 サラダ油 (綿実) 1 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 ウスターソース 2 黄 小麦粉(薄力) 6 赤 粉 末 チ ー ズ 2	黄 バ ン 粉 2 (水) (4) 赤 (鶏 肉 (小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 ジャがいも 39 角 切 り 緑 キ ャ ベ ッ ツ 52 色 紙 緑 に ん じ ん 20 いちよう 緑 三 度 豆 (冷) 7 2cm 幅 塩 0.5 こ し ょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 は っ さ く 78 1/4 切 り
	とうふのミートグラタン①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。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、ピーマンの順にいため、1人4mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加える。最後にミニバット (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℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツ、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。はっさく①はっさくは1人1/4切ずつである。				
	エネルギー 868kcal たんぱく質 41.5g 脂質 25.9g				
9日(金)	⑦手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)、すまし汁、和なしのまっ茶クランブル			⑦ 赤 牛 肉 52 緑 た ま ね ぎ 13 細 切 り 緑 し ょう が 0.5 みじん切り 緑 に ん に く 0.5 みじん切り 黄 サラダ油 (綿実) 0.7 料 理 酒 1.3 黄 砂 糖 1.6 こい口しょうゆ 3.9 赤 赤 み そ (水) (7) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 20 緑 き ゆ う り 26 細 切 り 黄 サラダ油 (綿実) 0.3 うす口しょうゆ 0.5 黄 ノンエッグドレッシング8(1袋) 赤 焼きのり(手巻き)5(2袋)	赤 とうふ(冷) 20 緑 だ い こ ん 32 たんざく 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 み つ ば 4 2cm 幅 緑 生 しいたけ 13 細 切 り 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 (水) (169) 緑 和なし(カット缶) 50 黄 小麦粉(薄力) 8 緑 抹 茶 0.2 黄 砂 糖 3 黄 サラダ油 (綿実) 3
	手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそ、水を合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、料理酒をふる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけして煮る。④ツナは十分に油をきる。⑤サラダ油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。⑥いたまれば、うす口しょうゆで味つけする。⑦ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。手巻き焼きのりは1人2袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉の甘辛煮、⑥のツナソテーとノンエッグドレッシングを各々包んで食べる) 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、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。和なしのまっ茶クランブル①和なしは液汁を十分に切る。小麦粉はふるう。②焼き物機に入れる1回量小麦粉、まっ茶、砂糖、サラダ油を混ぜ合わせる。③ミニバット (1クラスの人数分、ふたなし)に和なしを敷き、②の生地をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。				
	エネルギー 856kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.9g				
12日(月)	⑫さばのおろししょうゆかけ、一口がんもとさといものみそ煮、はくさいのごまあえ			⑫ 赤 さ ば 60(1切) 緑 し ょう が 0.6 料 理 酒 1.8 緑 だいいこんおろし 12 み り ん 1.2 こい口しょうゆ 2.4 赤 鶏 肉 (小) 13 黄 さといも(冷) 26 赤 一口がんも 26 緑 た ま ね ぎ 39 大 切 り 緑 に ん じ ん 26 いちよう 緑 三 度 豆 (冷) 13 3cm 幅	黄 砂 糖 0.7 こい口しょうゆ 0.7 赤 赤 み そ 9 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 は く さ い 46 たんざく 黄 練 り ご ま 0.9 黄 砂 糖 0.7 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 黄 い り ご ま (白) 0.7 * 塩 0.5
	さばのおろししょうゆかけ①さばはしょうが汁、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さば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℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさばにかける。一口がんもとさといものみそ煮①一口がんも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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。はくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさいは塩ゆでする。③練りごま、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、いりごまをふり、あえる。				
	エネルギー 828kcal たんぱく質 37.2g 脂質 22.9g				

13日(火)	②豚肉と野菜のカレー煮、ほうれん草のソテー、あげポテトもち	② 赤 豚 肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 緑 キャベツ 46 色紙 緑 たまねぎ 26 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 しめじ 13 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウの素 10	チキンスープ 4 (水) (87)	2cm 幅
パン・牛乳	豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。ほうれん草のソテー①ほうれん草は塩ゆでする。②サラダ油を熱し、コーン、ほうれん草の順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。あげポテトもち①ポテトもちは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)			
15日(木)	⑩チキンカレーライス、キャベツときゅうりのサラダ、プチトマト	⑩ 赤 鶏 肉(小) 52 黄 ジャがいも 52 角切り 緑 たまねぎ 65 大切り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 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 緑 りんごピューレ 3.9	チキンスープ 7 (水) (123)	たんざく 輪切り
米飯・牛乳	チキンカレーライス①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にはたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人123ml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、塩、ローレル、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。キャベツときゅうりのサラダ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは90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①の材料にかけ、あえる。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。		砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 プチトマト60(4コ) * 塩 0.5	
16日(金)	③鶏肉のみそマヨネーズ焼き、ウインナーのスープ煮、清見オレンジ	③ 赤 鶏 肉(大) 52 赤 ハ丁みそ 1.3 料理酒 1.6 こしょう 0.03 黄 マヨネーズ 7 ウインナー(カット) 20 緑 だいこん 39 一口大 緑 はくさい 39 たんざく	たまねぎ 26 大切り にんじん 20 一口大 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 清見オレンジ 83	1/2切り
パン・牛乳	鶏肉のみそマヨネーズ焼き①鶏肉はハ丁みそ、料理酒、こしょう、マヨネーズ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30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、16分間、焼き物機で焼く。ウインナーのスープ煮①1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。清見オレンジ①清見オレンジは1人1/2切ずつである。			
20日(火)	⑪まぐろのバジル焼き、トマトスープ、ビーンズサラダ、ヨーグルト	⑪ 赤 まぐろ(角) 52 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 バジル 0.05 黄 オリーブ油 1 赤 豚 肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 だいこん 39 たんざく 緑 トマト(缶) 20 緑 にんじん 13 細切り 緑 コーン(冷) 7 緑 セロリー 4 小口切り 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.04	ローレル 0.01 ウスターソース 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 金時豆(ドライトウ) 7 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 たまねぎ 13 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 酢 2 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 0.7 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 0.5	たんざく 細切り
米飯・牛乳	まぐろのバジル焼き①まぐろは、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②まぐろ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。トマトスープ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、だいこんの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。ビーンズサラダ①金時豆、むき枝豆は各々ゆでる。キャベツは塩ゆでする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、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 827kcal たんぱく質 39.6g 脂質 16.5g			

22日(木)	⑤さけのクリームスパゲッティ、キャベツとコーンのサラダ	⑤ 赤 紅ざけ(フレーク) 26 赤 ベーコン 7 小口切り 黄 スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 52 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 1.3 こしょう 0.03 黄 小麦粉(薄力) 2 黄 サラダ油(綿実) 1.6	27 9 8 (44) 39 色紙 13 1 0.1 0.7 1.2 0.4 1.5
1/2パン・牛乳	さけのクリームスパゲッティ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、1人44mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③別釜にサラダ油を温め、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁(1人6.5ml)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煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮、最後にむき枝豆、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。キャベツとコーンのサラダ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは45人分程度、コーンは230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①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 735kcal たんぱく質 29.2g 脂質 26.6g	
パン添加物			
黄 いちごジャム 20g(エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —)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。			
学校給食と旬の食材			
学校給食では、児童生徒が日本の四季を感じることができるよう、できるだけ旬の食材を使用することに努めています。春から初夏にかけては、レタスや三度豆、えんどう、グリーンアスパラガス、夏には、オクラ、トマト、赤ピーマン、にがうり、秋から冬は、はくさい、だいこん、れんこん、ブロッコリー、きくな、小松菜などがあります。			
3月は冬野菜が使用できる最後の月です。また、春の訪れを感じさせてくれる、菜の花を使った「菜の花のおひたし」、よもぎだんごを使った「きな粉よもぎだんご」が登場します。			
ぜひ、家庭でも、積極的に旬の食材を食卓に取り入れ、学校給食で使用する食材について話題にしていいただければと思います。			
			
一 とら豆一			
とら豆は皮の半分は白く、残りは薄い褐色をしています。模様の入り具合が虎に似ていることから「とら豆」と呼ばれます。主な産地は、北海道の胆振、北見地方です。豆が柔らかくて煮えやすいのが特徴です。また粘りがあっておいしく、主産地の北海道では、煮豆といえばこのとら豆を指すくらいで、煮豆の王様とも呼ばれています。			
			
〈とら豆のサモサ〉			
(材料：30個分)			
(作り方)			
① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ② とら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。 ③ ジャがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、ザルにあげる。 ④ ボウルに②と③を入れ、つぶす。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、合挽肉、たまねぎを加えていためる。いたまれば塩、こしょう、カレー粉で味つけする。 ⑥ ④と⑤を混ぜ合わせ、30等分する。ギョーザの皮でしっかり包み、170～180℃の油で揚げる。			
とら豆(乾)……………50g じゃがいも……………2個 合挽肉……………100g たまねぎ……………1/2個 にんにく……………1片 サラダ油……………大さじ1 塩……………小さじ1 こしょう……………少々 カレー粉……………適量 ギョーザの皮……………30枚 揚げ油……………適量			
〔大阪市栄養教職員研究会〕			
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)			