

1日(木) 米飯・牛乳	⑥豚肉と野菜のいためもの、すまし汁、きな粉よもぎだんご	⑧赤(豚)肉 39 緑(しょ)うが 0.7 緑(も)やし(細) 26 緑(三)度豆(冷) 13 黄(サ)ラダ油(綿実) 0.3 黄(塩) 0.2 黄(こ)い口(し)ょうゆ 1.3 赤(鶏)肉(小) 13 緑(は)く(さ)い 39 緑(だ)い(こ)ん 26 緑(に)ん(じ)ん 13 緑(み)つ(ば) 4	緑(え)の(き)たけ 13 塩 0.5 荒(き)り うす(口)し(ょう)ゆ 5.2 赤(だ)しこん(ぶ) 0.7 赤(け)ずり(ぶ)し 2.6 (水) (169) 黄(よ)も(ぎ)だん(ご) 47 黄(砂)糖 1.3 うす(口)し(ょう)ゆ 0.7 (水) (13) 黄(で)ん(ぶ)ん 0.4 赤(き)な(粉) 5(1袋)	3cm幅
	豚肉と野菜のいためもの ①豚肉はしうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、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、こい口しようゆで味つけする。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、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、うす口しようゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。きな粉よもぎだんご ①砂糖、うす口しようゆ、1人13mlの湯を合わせて煮、水ときでんぶん(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の中にも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。			

エネルギー 758kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.4g

2日(金) 米飯・牛乳	⑨鶏肉のしようゆバター焼き、みそ汁、きんぴらごぼう	⑨赤(鶏)肉(大) 59 料(理)酒 1.8 黄(バ)タ(ー) 1.3 赤(う)す(あ)げ 7 緑(は)く(さ)い 46 緑(た)ま(ね)ぎ 26 緑(青)ね(ぎ) 7 緑(し)め(じ) 13 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) 赤(豚)肉 13 緑(ご)ぼ(う) 26 緑(に)ん(じ)ん 13 黄(サ)ラダ油(綿実) 0.4 黄(砂)糖 13 こい口(し)ょうゆ 2.6	
	鶏肉のしようゆバター焼き ①鶏肉は料理酒、こい口しようゆで下味をつける。バターは湯せんでとかす。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、こい口しようゆで味つけする。			

エネルギー 748kcal たんぱく質 33.7g 脂質 16.6g

5日(月) パン・牛乳	④えびのチリソースいため、中華がゆ、デコポン	④赤(え)び(小) 46 料(理)酒 1.4 緑(た)ま(ね)ぎ 33 緑(白)ね(ぎ) 7 緑(し)ょ(う)が 0.5 緑(に)ん(に)く 0.4 黄(サ)ラダ油(綿実) 0.7 黄(ト)ウ(バ)ン(ジ)ヤン 0.04 黄(砂)糖 0.5 こい口(し)ょうゆ 1.6 ケチャッ(プ) 7 黄(で)ん(ぶ)ん 0.3	赤(肉)だん(ご)(蒸) 33 黄(精)白(米)(無洗米) 13 緑(だ)い(こ)ん 33 緑(チ)ン(ゲン)サイ 26 緑(に)ん(じ)ん 7 塩 0.7 うす(口)し(ょう)ゆ 2.6 黄(ご)ま(油) 0.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑(デ)コ(ポン) 62 1/4切り	
	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、しようが、にんにく、白ねぎ、トウバンジヤンを香りよくいためる、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しようゆ、ケチャップで味つけし、水ときでんぶん(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつける。中華がゆ ①チングセンサイはゆでる。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、うす口しようゆで味つけし、最後にチングセンサイ、ごま油を加えて煮る。デコポン ①デコポンは1人1/4切ずつである。			

エネルギー 745kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.0g

6日(火) 米飯・牛乳	⑯いわしのフライ、みそ汁、焼きのり	⑯赤(い)わ(し)(開)き 40(1枚) 料(理)酒 1.2 黄(小)麦(粉)(薄)力 8 (水) (8) 黄(パ)ン(粉) 14 黄(油)(菜種) 66 緑(だ)い(こ)ん 46	緑(い)ん(じ)ん 13 緑(青)ね(ぎ) 7 緑(え)の(き)たけ 13 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)	3cm幅
	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。			

エネルギー 833kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g

7日(水) 米飯・牛乳	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(じ)ゃ(が)いも 52 緑(た)ま(ね)ぎ 52 緑(に)ん(じ)ん 20 黄(砂)糖 2.1 黄(砂)糖 1.6 黄(塩) 0.1 うす(口)し(ょう)ゆ 0.8 A(水) (33) B(水) (20)	(水) (39) 緑(は)く(さ)い 52 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)
	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る。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、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つけして煮含める。はくさいの甘酢づけ ①はくさいは塩ゆでるか、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、うす口しようゆを加え、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、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす口しようゆを加えて煮る。(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	エネルギー 784kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.9g

8日(木) パン・牛乳	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)り 50 赤(牛)挽(めん)肉 20 赤(豚)挽(めん)肉 20 緑(た)ま(ね)ぎ 40 緑(ピ)ー(マ)ン 10 緑(に)ん(に)く 0.2 黄(サ)ラダ油(綿実) 1 黄(サ)ラダ油(綿実) 2 黄(三)度豆(冷) 7 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	さいの目 黄(パ)ン(粉) 2 (水) (4) 赤(鶏)肉(小) 26 料理用(白) 0.8 黄(じ)ゃ(が)いも 39 緑(キ)ャ(ベ)ツ 52 緑(に)ん(じ)ん 20 料理用(白) 2 塩 0.5 こ(し)ょ(う) 0.03 ウスター(ソース) 1.3 チキンスープ 10 黄(小)麦(粉)(薄)力 6 (水) (94) 緑(は)っ(さ)く 78
	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、うす口しようゆで味つけし、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。		

9日(金) 米飯・牛乳 卒業祝い 献立	特手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー)、すまし汁、和なしのまつ茶クランブル	特手巻きご飯(牛肉の甘辛煮、ツナソテー) ①砂糖、こい口しようゆ、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、うす口しようゆで味つけする。⑦ノンエッジドレッシングは1人1袋

13日(火) パン・牛乳	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 豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいたため、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。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℃) エネルギー 835kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.7g
	チキンスープ 4 (水) (87) 緑 ほうれん草 39 2cm幅 緑 コーン(冷) 6.5 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょゆ 0.3 黄 ポテトもち 32(4コ) 黄 油(菜種) 21 * 塩 0.5
15日(木) 米飯・牛乳	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 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。 エネルギー 782kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.0g
	⑩赤 鶏 肉(小) 52 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 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) 緑 キ ャ ベ ツ 26 緑 きゅうり 13 黄 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) パン・牛乳	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 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ①鶏肉は八丁みそ、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。 エネルギー 764kcal たんぱく質 33.9g 脂質 27.2g
	③赤 鶏 肉(大) 52 赤 八 丁 み そ 13 料 理 酒 1.6 黄 マ ヨ ネ ズ 7 赤 ウ イ ン ナ ー (カ ッ ド) 20 緑 だ い こ ン 39 緑 は く さ い 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 塩 0.1 こしょう 0.03 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 清見オレンジ 83 1/2切り 大切り 一口大 輪切り たんぱく質 * 塩 0.5
20日(火) 米飯・牛乳	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 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。更ににんじん、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。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょゆ、こい口しょゆで味つけし、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
	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 ン 39 緑 トマト(缶) 20 緑 に ん じ ん 13 緑 コーン(冷) 7 緑 セ ロ リ ー 4 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(ドライイック) 7 緑 キ ャ ベ ツ 26 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 たまねぎ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 砂 糖 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 酢 2 うす口しょゆ 1.3 こい口しょゆ 0.7 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5

22日(木) 1/2パン・牛乳	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 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)を少しづつ加えてのばす。(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。コーンはゆです。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。	⑤赤 紅 ざ け (フレー ク) 20 赤 ベー コン 7 黄 (スパゲッティ) 39 黄 (サラダ油(綿実)) 1.2 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 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 * 塩 1.5	赤 牛 乳 27 赤 ベー コン 9 黄 クリーム 8 (水) (44) 緑 キ ャ ベ ツ 39 緑 コーン(冷) 13 緑 マッシュルーム 1 黄 砂 糖 0.1 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょゆ 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 1.5

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 1g) 1回 黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質 1g 脂質 1g) 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ただければと思います。

ーとら豆ー

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)

- 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
- ボウルに②と③を入れ、つぶす。
- 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。
- 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。

[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)