

平成30年4月分学校給食献立表(中学校) 4月10日(火)～4月27日(金) 14日間 5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

10日(火)	特④カツカレーライス、フルーツ白玉	赤	ートンカツ(豚ロース)60(2コ)		塩	0.3
	カツカレーライス①トン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℃)②サラダ油を熱し、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、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117ml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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。	黄	油(菜種)99		ローレル	0.01
米飯・牛乳		赤	牛肉26		カレールウの素	16
〔入学祝い献立〕		黄	じゃがいも46	角切り	チキンスープ	13
		緑	たまねぎ65	大切り	(水)	(117)
	フルーツ白玉①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、1人26mlの湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。	緑	にんじん26	いちよう	黄	白玉だんご26
		緑	グリーンピース(冷)7		緑	ミックスフルーツ(缶)52
		緑	にんにく0.4	みじん切り	黄	砂糖2.9
	エネルギー 1,043kcal たんぱく質 30.7g 脂質 34.7g	黄	サラダ油(綿実)0.7		(水)	(26)

11日(水)	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(カット缶)	赤	豚肉52		こしょう	0.04
	焼きそば①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。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、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。	黄	料理酒1.6		トンカツソース	9
1/2パン・牛乳		黄	中華めん39		ウスターソース	5.2
		黄	サラダ油(綿実)1.2		緑	きゅうり39
		緑	キャベツ52	たんざく	輪切り	
	きゅうりのしょうがづけ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しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。黄桃(カット缶)①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑	たまねぎ46	細切り	緑	しょうが0.3
		緑	ピーマン20	細切り	黄	砂糖1
		緑	にんじん13	細切り	うす口しょうゆ	1.8
	エネルギー 717kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.6g	黄	サラダ油(綿実)1		緑	黄桃(カット缶)100
			塩0.2		*塩	0.5

12日(木)	⑩鶏肉とじゃがいもの煮もの、あつあげのしょうゆだれかけ、紅ざけそぼろ	赤	鶏肉(小)39		赤	けずりぶし1.2
	鶏肉とじゃがいもの煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。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、鶏肉、にんじん、ごぼう、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。あつあげのしょうゆだれかけ①あつあげ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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。紅ざけそぼろ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0.9ml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。	赤	料理酒1.2		(水)	(52)
米飯・牛乳		黄	じゃがいも46	大切り	赤	あつあげ(冷)39
		緑	たまねぎ46	大切り	黄	砂糖0.7
		緑	ごぼう20	一口大	みりん	1.3
		緑	にんじん20	いちよう	こい口しょうゆ	2.3
		緑	三度豆(冷)13	2cm幅	赤	紅ざけ(フレーク)13
		緑	しいたけ1.3	一口大	黄	いりごま(白)1.7
	エネルギー 761kcal たんぱく質 30.8g 脂質 15.7g	黄	砂糖1.6		赤	青のり0.3
			みりん0.7		料理酒	0.7
			塩0.2		みりん	0.4
			うす口しょうゆ3.9		うす口しょうゆ	1.3
			こい口しょうゆ2.6		(水)	(0.9)

13日(金)	②豚肉のデミグラスソース、スープ、キャベツとピーマンのソテー	赤	豚肉(肩ロース)59		緑	にんじん13
	豚肉のデミグラスソース①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。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。③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。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、たまねぎ、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、最後にパセリを加えて煮る。キャベツとピーマンのソテー①サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤	料理用ワイン(白)1.8		緑	パセリ0.7
パン・牛乳			塩0.2		塩	0.9
			こしょう(粗挽)0.03		こしょう	0.03
		黄	オリーブ油0.7		うす口しょうゆ	1.3
		緑	りんごピューレ6.5		チキンスープ	17
			デミグラスソース5.2		(水)	(152)
			ウスターソース2		緑	キャベツ39
			ケチャップ1.3		たんざく	
	エネルギー 790kcal たんぱく質 34.8g 脂質 28.1g	赤	鶏肉(小)20		緑	ピーマン7
			料理用ワイン(白)0.6		黄	サラダ油(綿実)0.4
		黄	じゃがいも26	ひょうし木	塩	0.2
		緑	たまねぎ46	細切り	こしょう	0.01

16日(月)	⑨鶏肉のからあげ、中華スープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ	赤	鶏肉(もも皮付大)65		緑	しいたけ0.7
	鶏肉のからあげ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。	緑	しょうが0.7		塩	0.7
米飯・牛乳		緑	にんにく0.7	みじん切り	こしょう	0.03
			塩0.4		うす口しょうゆ	2.6
			こしょう0.03		豚骨スープ	17
		黄	でんぷん13		(水)	(152)
		黄	油(菜種)70		緑	チンゲンサイ26
		赤	豚肉13		たんざく	
		赤	料理酒0.4		黄	砂糖1.2
		赤	とうふ(冷)26		塩	0.2
		緑	たまねぎ26	細切り	酢	1.6
		緑	キャベツ20	たんざく	うす口しょうゆ	0.7
		緑	にんじん13	細切り	*塩	0.5
		緑	にら7	1cm幅		
	エネルギー 872kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.9g					

17日(火)	④カレースープスパゲッティ、焼きかぼちゃ、みかん(缶)	赤	鶏肉(極小)39		カレールウの素	10
	カレースープスパゲッティ①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人161ml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、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。焼きかぼちゃ①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に45人分程度)に入れ、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。	赤	ベーコン7	小口切り	こい口しょうゆ	2
米飯・牛乳		黄	スパゲッティ20		チキンスープ	8
		緑	たまねぎ52	細切り	(水)	(161)
		緑	にんじん13	細切り	緑	かぼちゃ(冷)52
		緑	ピーマン7	細切り	塩	0.1
		緑	しめじ13	一口大	緑	みかん(缶)102
			塩0.1		*塩	0.5
	エネルギー 851kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.8g					

18日(水)	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆	赤	牛挽肉26		黄	ごま油0.7
	ビビンバ①切り干しだいごんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、①の調味液で味つけする。③きゅうり、にんじん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枚にきゅうりは50人分程度、にんじんは75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいごんは塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。トック①チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、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、チンゲンサイを加えて煮る。いり黒豆①いり黒豆は1人1袋ずつである。	赤	豚挽肉26		黄	いりごま(白)0.7
米飯・牛乳		緑	にんにく0.3	みじん切り	黄	トック26
		黄	ごま油0.7		緑	たまねぎ26
		黄	砂糖2.6		緑	チンゲンサイ26
			料理酒1.6		緑	えのきたけ13
			こい口しょうゆ3.3		塩	0.2
			コチジャン0.4		こしょう	0.03
		緑	きゅうり33	細切り	うす口しょうゆ	2.6
		緑	にんじん20	細切り	中華スープの素	1
		緑	切り干しだいごん5	荒切り	(水)	(169)
		黄	砂糖1.7		赤	いり黒豆5(1袋)
			塩0.1		*塩	0.5
			こい口しょうゆ3.9			
	エネルギー 803kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.4g					

19日(木)	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ、ヨーグルト	赤	ハンバーグ70(1コ)		こしょう(白)	0.03
	煮こみハンバーグ①サラダ油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、1人47mlの湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。コーンスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。	緑	たまねぎ29	細切り	うす口しょうゆ	1.3
パン・牛乳		黄	サラダ油(綿実)0.2		チキンスープ	17
			ケチャップ9		(水)	(152)
			ウスターソース2.3		緑	三度豆(冷)33
			(水)	(47)	黄	砂糖0.8
		緑	キャベツ39	色紙	酢	0.4
		緑	スイートコーン(クリーム)39		塩	0.2
		緑	コーン(冷)13		うす口しょうゆ	0.1
		緑	にんじん13	細切り	黄	サラダ油(綿実)0.3
		緑	パセリ0.7	みじん切り	赤	ヨーグルト108(1コ)
			塩0.9		*塩	0.5
	エネルギー 857kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.7g					

5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

<p>20日(金)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこピーマン、まっ茶大豆</p> <p>豚肉のしょうが焼き①豚肉、たまねぎはしょうが汁、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の材料は網なしホテルパン（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。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、けずりぶして1人169ml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、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、青ねぎを加えて煮る。じゃこピーマン①ちりめんじゃこはゆでる。②サラダ油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こい口しょうゆで味つけする。まっ茶大豆①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 771kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.6g</p>	<p>赤 豚 肉 52</p> <p>緑 たまねぎ 26 細切り</p> <p>緑 しょうが 1.2</p> <p>黄 砂糖 0.8</p> <p>料理酒 1.4</p> <p>みりん 0.8</p> <p>こい口しょうゆ 3.6</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.7</p> <p>赤 うすあげ 7 たんざく</p> <p>緑 キャベツ 39 たんざく</p> <p>緑 にんじん 13 細切り</p> <p>緑 青ねぎ 7 小口切り</p> <p>緑 えのきたけ 13 3cm幅</p>	<p>赤 乾燥わかめ 0.7</p> <p>赤 赤みそ 13</p> <p>赤 白みそ 5</p> <p>赤 だしこんぶ 0.7</p> <p>赤 けずりぶし 2.5</p> <p>(水) (169)</p> <p>赤 ちりめんじゃこ 2.6</p> <p>緑 ピーマン 26 細切り</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.4</p> <p>黄 砂糖 0.3</p> <p>料理酒 0.4</p> <p>こい口しょうゆ 0.9</p> <p>赤 まっ茶大豆6(1袋)</p>
<p>23日(月)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑬マーボー豆腐、きゅうりの甘酢づけ、もやしとピーマンのごまいため</p> <p>マーボー豆腐①料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、とうふを加えて煮、水どきでんぶん（1人3mlの水でとく）でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。きゅうりの甘酢づけ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砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。もやしとピーマンのごまいため①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。</p> <p>エネルギー 801kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.6g</p>	<p>赤 牛挽肉 33</p> <p>赤 豚挽肉 33</p> <p>赤 とうふ(パック) 52 角切り</p> <p>緑 たまねぎ 52 細切り</p> <p>緑 にんじん 20 細切り</p> <p>緑 にら 7 1cm幅</p> <p>緑 しょうが 0.7 みじん切り</p> <p>緑 にんにく 0.7 みじん切り</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.7</p> <p>トウバンジャン 0.1</p> <p>料理酒 1.3</p> <p>塩 0.1</p> <p>こい口しょうゆ 3.3</p> <p>赤 赤みそ 5.2</p>	<p>黄 でんぶん 1.3</p> <p>(水) (23)</p> <p>緑 きゅうり 39 輪切り</p> <p>黄 砂糖 0.8</p> <p>酢 1.2</p> <p>うす口しょうゆ 1.6</p> <p>緑 もやし(細) 33 荒切り</p> <p>緑 ピーマン 7 細切り</p> <p>黄 ごま油 0.4</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うす口しょうゆ 1.3</p> <p>黄 いりごま(白) 0.7</p> <p>* 塩 0.5</p>
<p>24日(火)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑫まぐろのオーロラ煮、さといもと野菜の含め煮、キャベツの梅風味</p> <p>まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。さといもと野菜の含め煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけはもどす。②けずりぶして1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。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て煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。キャベツの梅風味①キャベツは塩ゆでするか、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梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 844kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.4g</p>	<p>赤 まぐろ(角) 60</p> <p>緑 しょうが 1.2</p> <p>料理酒 1.8</p> <p>黄 でんぶん 12</p> <p>黄 油(菜種) 63</p> <p>ケチャップ 6</p> <p>黄 砂糖 2.6</p> <p>赤 赤みそ 2.1</p> <p>赤 鶏肉(極小) 7</p> <p>料理酒 0.2</p> <p>黄 さといも(冷) 39</p> <p>つなこんにやく 20</p> <p>緑 たまねぎ 46 大切り</p> <p>緑 にんじん 20 いちよう</p> <p>緑 むき枝豆(冷) 13</p>	<p>緑 しいたけ 0.7 一口大</p> <p>黄 砂糖 1.3</p> <p>みりん 1.3</p> <p>塩 0.1</p> <p>うす口しょうゆ 3.9</p> <p>こい口しょうゆ 3.3</p> <p>赤 けずりぶし 1.2</p> <p>(水) (52)</p> <p>緑 キャベツ 39 たんざく</p> <p>緑 梅肉 0.4</p> <p>黄 砂糖 0.4</p> <p>酢 0.1</p> <p>うす口しょうゆ 0.9</p> <p>* 塩 0.5</p>
<p>25日(水)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)</p> <p>マカロニグラタン①鶏肉は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。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリーンピース、マカロニを加えて、ミニバット（1つに30人分程度まで、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。レタスのスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、レタスを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 847kcal たんぱく質 33.7g 脂質 26.1g</p>	<p>赤 鶏肉(小) 39</p> <p>料理用ワイン(白) 1.2</p> <p>黄 マカロニ(エルボ) 8</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.3</p> <p>緑 たまねぎ 39 細切り</p> <p>緑 グリーンピース(冷) 7</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.7</p> <p>塩 0.5</p> <p>こしょう 0.04</p> <p>黄 クリーム 3.9</p> <p>黄 小麦粉(薄力) 3.3</p> <p>赤 牛乳 27</p> <p>赤 粉末チーズ 1.3</p>	<p>黄 パン粉 0.7</p> <p>赤 ウインナー(カット) 20</p> <p>緑 レタス 39 色紙</p> <p>緑 にんじん 13 細切り</p> <p>緑 パセリ 0.7 みじん切り</p> <p>塩 0.9</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うす口しょうゆ 1.3</p> <p>チキンスープ 17</p> <p>(水) (152)</p> <p>緑 りんご(カット缶) 100</p> <p>* 塩 0.5</p>

<p>26日(木)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑪焼きとり、みそ汁、きゅうりともやしのゆずの香あえ、はっ酵乳</p> <p>焼きとり①鶏肉、白ねぎはしょうが汁で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、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、こい口しょうゆを合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.3mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時に②の材料にかける。みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶして1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。きゅうりともやしのゆずの香あえ①きゅうり、もやしは各々塩ゆでする。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。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.0g</p>	<p>赤 鶏肉(大) 52</p> <p>緑 白ねぎ 26 小口切り</p> <p>緑 しょうが 2</p> <p>黄 砂糖 1.3</p> <p>みりん 4.6</p> <p>こい口しょうゆ 4.6</p> <p>黄 でんぶん 0.1</p> <p>赤 とうふ(冷) 26</p> <p>赤 うすあげ 7 たんざく</p> <p>緑 キャベツ 39 たんざく</p> <p>緑 たまねぎ 26 細切り</p> <p>緑 にんじん 13 細切り</p> <p>緑 だいこん葉(乾) 0.7</p> <p>赤 赤みそ 13</p>	<p>赤 白みそ 5</p> <p>赤 だしこんぶ 0.7</p> <p>赤 けずりぶし 2.5</p> <p>(水) (169)</p> <p>緑 きゅうり 26 輪切り</p> <p>緑 もやし(細) 26 荒切り</p> <p>黄 砂糖 1.4</p> <p>塩 0.1</p> <p>酢 0.9</p> <p>うす口しょうゆ 0.8</p> <p>緑 ゆず(果汁) 0.9</p> <p>赤 はっ酵乳 70(1本)</p> <p>* 塩 0.5</p>
<p>27日(金)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、甘夏かん</p> <p>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、最後にグリーンピースを加えて煮る。キャベツのピクルス①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に35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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。甘夏かん①甘夏かんは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 818kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g</p>	<p>赤 牛肉 52</p> <p>料理用ワイン(白) 1.6</p> <p>黄 じゃがいも 46 大切り</p> <p>緑 たまねぎ 46 大切り</p> <p>緑 にんじん 26 いちよう</p> <p>緑 グリーンピース(冷) 7</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.7</p> <p>ケチャップ 7</p> <p>トマトピューレ 3.9</p> <p>黄 砂糖 0.3</p> <p>塩 0.5</p> <p>こしょう 0.07</p> <p>ローレル 0.03</p>	<p>デミグラスソース 5.2</p> <p>トンカツソース 2</p> <p>黄 小麦粉(薄力) 3.5</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 2.8</p> <p>(水) (117)</p> <p>緑 キャベツ 46 色紙</p> <p>黄 砂糖 1.2</p> <p>塩 0.2</p> <p>酢 1.2</p> <p>うす口しょうゆ 0.4</p> <p>緑 甘夏かん 100 1/4切り</p> <p>* 塩 0.5</p>

パン添加物
 黄 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質— 脂質 5.7g) 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。

第3次食育推進計画が策定されました。

平成30年度から始まる第3次大阪市食育推進計画のスローガンは「かしこく食べよう!ゲンキをつくろう!」です。めざす姿は、「食に関する適切な判断力を持ち、その実践ができる。適切な食生活によって心と体を育み、生涯にわたって健やかな生活ができる。」となっています。

教育委員会では、学校給食が家庭での食生活の充実に役立つよう、献立内容、調理方法等を記載した献立表を児童生徒に配付しています。

また、学校給食献立コンクールを実施し、入賞献立を学校給食に取り入れています。児童生徒が学校給食の献立を作成することにより、食への興味・関心を高めるとともに、栄養のバランスや食材の旬等を考えた料理を学ぶ機会となれば、と考えています。



<p>※今年度は、おすすめ常備菜を紹介します。</p> <p>常備菜とは、作り置きのできるおかずのことです。ふだんのおかずやお弁当に役立ちます。</p> <p>— 五目豆 —</p> <p>五目豆は、大豆、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやくなどを使って甘辛く煮た料理です。「五目」とは「いろいろな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたもの」を意味します。</p> <p>大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、良質のたんぱく質を豊富に含んでいます。また抗酸化作用があるといわれるビタミンEも含んでいます。</p>	<p>〈五目豆〉</p> 	<p>(材料：作りやすい分量)</p> <p>大豆(水煮)…………… 150g</p> <p>たけのこ(水煮)………… 150g</p> <p>れんこん…………… 150g</p> <p>にんじん …………… 100g</p> <p>うす口しょうゆ… 大さじ4</p> <p>A 砂糖 …………… 大さじ4</p> <p>みりん…………… 大さじ2</p> <p>昆布…………… 5cm</p> <p>水……………200ml</p> <p>(作り方)</p> <p>① たけのこ、にんじんは、1cm角に切る。れんこんは1cm角に切り、酢水につける。昆布は、はさみで1cm角に切る。</p> <p>② 鍋に昆布と水を入れてしばらく置き、Aを入れひと煮する。</p> <p>③ ②ににんじん、れんこん、たけのこ、大豆を入れ、中火で煮る。</p> <p>④ 材料が柔らかくなれば火を止め、ふたをして味を含ませる。</p> <p style="text-align: right;">〔大阪市栄養教職員研究会〕</p>
--	--	---

1.黄 (主にエネルギーのもとになる食品)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。
 2.赤 (主に体をつくるもとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類。
 3.緑 (主に体の調子を整えるもとになる食品)…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)