





20日(金)	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			赤	豚	肉	52		赤	乾燥わかめ	0.7	
	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、けずりぶしで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。			緑	たまねぎ	26	細切り	赤	赤みそ	13		
米飯・牛乳				緑	しょうが	1.2			赤	白みそ	5	
	エネルギー 771kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.6g			黄	砂糖	0.8			赤	だしこんぶ	0.7	
				緑	料理酒	1.4			赤	けずりぶし	2.5	
				黄	みりん	0.8			(水) (169)			
				緑	こい口しょうゆ	3.6			赤	ちりめんじゃこ	2.6	
				黄	サラダ油(綿実)	0.7			緑	ピーマン	26	細切り
				赤	うすあげ	7	たんざく		黄	サラダ油(綿実)	0.4	
				緑	キャベツ	39	たんざく		黄	砂糖	0.3	
				緑	にんじん	13	細切り			料理酒	0.4	
				緑	青ねぎ	7	小口切り			こい口しょうゆ	0.9	
				緑	えのきたけ	13	3cm幅		赤	まっ茶大豆6(1袋)		
				赤	牛挽肉	33			黄	でんぶん	1.3	
23日(月)	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			赤	豚挽肉	33				(水) (23)		
	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。			赤	とうふ(パック)	52	角切り	緑	きゅうり	39	輪切り	
米飯・牛乳				緑	たまねぎ	52	細切り		黄	砂糖	0.8	
	エネルギー 801kcal たんぱく質 35.2g 脂質 22.6g			緑	にんじん	20	細切り			酢	1.2	
				緑	にら	7	1cm幅			うす口しょうゆ	1.6	
				緑	しょうが	0.7	みじん切り		緑	もやし(細)	33	荒切り
				緑	にんにく	0.7	みじん切り		緑	ピーマン	7	細切り
				黄	サラダ油(綿実)	0.7			黄	ごま油	0.4	
					トウバンジャン	0.1				塩	0.1	
					料理酒	1.3				こしょう	0.03	
					塩	0.1				うす口しょうゆ	1.3	
					こい口しょうゆ	3.3			黄	いりごま(白)	0.7	
				赤	赤みそ	5.2				*塩	0.5	
				赤	まぐろ(角)	60			緑	しいたけ	0.7	一口大
24日(火)	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			緑	しょうが	1.2			黄	砂糖	1.3	
	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。			黄	でんぶん	12				みりん	1.3	
米飯・牛乳				黄	油(菜種)	63				塩	0.1	
	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、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。			黄	ケチャップ	6			うす口しょうゆ	3.9		
				黄	砂糖	2.6				こい口しょうゆ	3.3	
	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。			赤	赤みそ	2.1			赤	けずりぶし	1.2	
				赤	鶏肉(極小)	7				(水) (52)		
	エネルギー 844kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.4g			赤	料理酒	0.2			緑	キャベツ	39	たんざく
				黄	さといも(冷)	39			緑	梅肉	0.4	
				緑	つなこんにやく	20			黄	砂糖	0.4	
				緑	たまねぎ	46	大切り			酢	0.1	
				緑	にんじん	20	いちよう			うす口しょうゆ	0.9	
				緑	むき枝豆(冷)	13				*塩	0.5	
				赤	鶏肉(小)	39			黄	パン粉	0.7	
25日(水)	⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)				料理用ワイン(白)	1.2			赤	ウインナー(カット)	20	
	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にからいりする。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。			黄	マカロニ(エルボ)	8			緑	レタス	39	色紙
パン・牛乳				黄	サラダ油(綿実)	0.3			緑	にんじん	13	細切り
	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。			緑	たまねぎ	39	細切り		緑	パセリ	0.7	みじん切り
				緑	グリーンピース(冷)	7				塩	0.9	
				黄	サラダ油(綿実)	0.7				こしょう	0.03	
					塩	0.5				うす口しょうゆ	1.3	
					こしょう	0.04				チキンスープ	17	
				黄	クリーム	3.9				(水) (152)		
				黄	小麦粉(薄力)	3.3			緑	りんご(カット缶)	100	
				赤	牛乳	27				*塩	0.5	
	エネルギー 847kcal たんぱく質 33.7g 脂質 26.1g			赤	粉末チーズ	1.3						

26日(木)	①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			赤	鶏肉(大)	52	小口切り	赤	白みそ	5	
	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、けずりぶしで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。			緑	白ねぎ	26		赤	だしこんぶ	0.7	
米飯・牛乳				緑	しょうが	2				赤	けずりぶし
				黄	砂糖	1.3	赤			(水)	(169)
				黄	みりん	4.6			緑	きゅうり	26
				黄	こい口しょうゆ	4.6			緑	もやし(細)	26
				黄	でんぶん	0.1			黄	砂糖	1.4
				赤	とうふ(冷)	26			たんざく		赤
				赤	うすあげ	7	たんざく				赤
				緑	キャベツ	39			細切り		緑
				緑	たまねぎ	26	細切り				緑
				緑	にんじん	13					赤
				緑	だいこん葉(乾)	0.7					赤
				赤	赤みそ	13					赤
エネルギー 780kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.0g			赤	牛肉(大)	52	大切り	赤	デミグラスソース			5.2
			料理用ワイン(白)	1.6	赤		トンカツソース	2			
			27日(金)	①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、甘夏かん			黄	じゃがいも	46	大切り	黄
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して煮こみ、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。				緑	たまねぎ	46	大切り	黄	サラダ油(綿実)		2.8
パン・牛乳				緑	にんじん	26		いちよう		黄	(水)
				緑	グリーンピース(冷)	7	緑			キャベツ	46
				緑	サラダ油(綿実)	0.7			黄	砂糖	1.2
				黄	ケチャップ	7			色紙		黄
				黄	トマトピューレ	3.9					黄
				黄	砂糖	0.3					黄
					塩	0.5					緑
				こしょう	0.07	1/4切り				緑	*塩
			ローレル	0.03				緑		甘夏かん	100
エネルギー 818kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g			ローレル	0.03					緑	*塩	0.5
			ローレル	0.03	緑		甘夏かん		100		

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を行うことができる。」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。

※今年度は、おすすめの常備菜を紹介します。常備菜とは、作り置きのできるおかずのことで、ふだんのおかずやお弁当に役立ちます。

— 五目豆 —

五目豆は、大豆、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃ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。

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。

〈五目豆〉

(材料：作りやすい分量)

(作り方)

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。

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。

③ ②のにんじん、れんこん、たけのこ、大豆を入れ、中火で煮る。

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。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

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)