

11日(火) 1/2パン・牛乳	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(缶)	③赤 豚肉 46 料理酒 1.4 赤 いか(たんざく) 20 料理酒 0.6 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 46 緑 ピーマン 20 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 1	塩 0.2 こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターーソース 5.2 赤 きざみのり 0.8(1袋) 緑 きゅうり 39 輪切り 緑 しょうが 0.3 黄 砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 緑 黄桃(カット缶) 100 * 塩 0.5
	焼きそば ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかの順にいためる。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、ウスターーソースで味つけする。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。 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(缶) ①黄桃は1人1/30缶ずつである。		エネルギー 727kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.3g

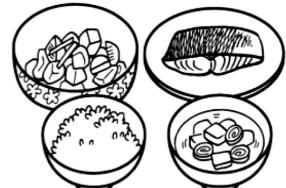
12日(水) 米飯・牛乳 入学祝い 献立	特カツカレーライス、フルーツ白玉、ミニフィッシュ	特 赤 一口トンカツ(丼-ス) 60(2コ) 黄 油(菜種) 99 赤 牛肉 13 黄 ジャガイも 46 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 26 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.7	ロー レル 0.01 カレールウの素 16 チキンスープ 13 (水) (117) 黄 白玉だんご 26 緑 ミックスフルーツ(缶) 39 黄 砂糖 2.3 (水) (18) 赤 ミニフィッシュ5(1袋)
	カツカレーライス ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は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して煮こみ、最後にグリ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。 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18ml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。 ミニフィッシュ ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。		エネルギー 1,025kcal たんぱく質 31.1g 脂質 33.2g
	エネルギー 1,025kcal たんぱく質 31.1g 脂質 33.2g		

13日(木) 米飯・牛乳	⑩焼きとり、豚肉とあつあげの煮もの、紅ざけそぼろ	⑩赤 鶏肉(もも皮無大) 52 緑 白ねぎ 26 小口切り 緑 しょうが 2 黄 砂糖 1.3 みりん 4.6 こい口しょうゆ 4.6 黄 でんぶん 0.1 赤 豚肉 13 料理酒 0.4 こんにゃく(カット) 20 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 13 緑 しめじ 13	黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤 紅ざけ(フレーク) 13 黄 いりごま(白) 1.7 赤 青のり 0.3 料理酒 0.7 みりん 0.4 うす口しょうゆ 1.3 (水) (0.9)
	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0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時に②の材料にかける。 豚肉とあつあげの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がり、あつあげ、しめじを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。 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。		エネルギー 771kcal たんぱく質 35.0g 脂質 17.7g
	エネルギー 771kcal たんぱく質 35.0g 脂質 17.7g		

14日(金) パン・牛乳	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ	⑥赤 ハンバーグ 70(1コ) 緑 たまねぎ 29 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.2 ケチャップ 9 ウスターーソース 2.3 (水) (47) 黄 ジャガイも 26 ひょうし木 緑 キャベツ 39 色紙 緑 スイートコーン(クリーム缶) 39 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り	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 三度豆(冷) 33 3cm幅 黄 砂糖 0.8 酢 0.4 塩 0.2 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.3 * 塩 0.5
	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、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がり、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。 三度豆のサラダ ①三度豆は塩ゆでするか、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。②砂糖、酢、塩、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に三度豆にかけ、あえる。		エネルギー 766kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.9g
	エネルギー 766kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.9g		

17日(月) 米飯・牛乳	⑥豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこわかめ	⑥赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.4 みりん 0.8 こい口しょうゆ 3.6 黄 サラダ油(綿実) 0.7	緑 青ねぎ 7 小口切り 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 ちりめんじやこ 2.6 赤 乾燥わかめ 1.3 赤 サラダ油(綿実) 0.4 みりん 0.7 緑 にんじん 13 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り (水) (1.3)
	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。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煮上がり、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。じゃこわかめ ①ちりめんじやこはゆでる。わかめはもどす。②サラダ油を熱し、ちりめんじやこ、わかめの順にいため、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。		エネルギー 744kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.8g
18日(火) パン・牛乳	①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、みかん(缶)	①赤 牛肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 ジャガイも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 一口大 緑 グリーンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.3 塩 0.5 うす口しょうゆ 0.4 緑 みかん(缶) 102 * 塩 0.5	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 2 黄 小麦粉(薄力) 3.5 黄 サラダ油(綿実) 2.8 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 1.2 うす口しょうゆ 0.4 緑 みかん(缶) 102 * 塩 0.5
19日(水) 米飯・牛乳	⑬マーボーどうふ、きゅうりの甘酢づけ、もやしとピーマンのごまいため	⑬赤 牛挽肉 33 赤 豚挽肉 33 赤 とうふ(パック入り) 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 にら 7 1cm幅 緑 しょうが 0.7 みじん切り 緑 にんじん 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.1 料理酒 1.3 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.3 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5	黄 でんぶん 1.3 (水) (23.4) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 0.8 酢 1.2 うす口しょうゆ 1.6 緑 もやし(細) 33 荒切り 緑 ピーマン 7 細切り 黄 ごま油 0.4 トウバンジャン 0.1 料理酒 1.3 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.3 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5
20日(木) パン・牛乳	⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)	⑤赤 鶏肉(小) 60 料理用ワイン(白) 1.8 黄 マカロニ(エルボ) 12 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 たまねぎ 60 細切り 緑 グリーンピース(冷) 10 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 うす口しょうゆ 1.3 黄 クリーム 6 チキンスープ 17 黄 小麦粉(薄力) 5 (水) (152) 緑 りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5	黄 パン粉 1 赤 ウインナー(カット) 20 緑 レタス 39 色紙 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 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) 赤 牛乳 42 緑 りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5

21日(金) 米飯・牛乳	⑪鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの梅風味、はつ酵乳 鶏肉の甘辛焼き①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。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。みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさつ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169mlのだしをとり、にんじん、ごぼう、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。キャベツの梅風味①キャベツは塩ゆです。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。はつ酵乳①はつ酵乳は1人1本ずつである。	⑪赤 鶏肉(大) 59 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 うすあげ 7 黄 じゃがいも 26 緑 にんじん 20 緑 ごぼう 13 緑 みつば 4 緑 えのきたけ 13 赤 肉(大) 59 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 キャベツ 39 赤 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 赤 酢 0.1 赤 うす口しょうゆ 0.9 赤 はつ酵乳 70(1本) 赤 塩 0.5 * 塩 0.5	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 キャベツ 39 赤 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 赤 酢 0.1 赤 うす口しょうゆ 0.9 赤 はつ酵乳 70(1本) 赤 塩 0.5 * 塩 0.5	27日(木) 米飯・牛乳	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 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、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。中華スープ①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。チンゲンサイともやしの甘酢あえ①チンゲンサイは塩ゆです。もやしは塩ゆです。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。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑨赤 鶏肉(もも皮付大) 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 でんぶん 13 黄 油(菜種) 70 赤 豚肉 13 赤 料理酒 0.4 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 13 緑 にら 7 赤 塩 0.5	緑 しいたけ 0.7 緑 塩 0.7 緑 こしょう 0.03 黄 うす口しょうゆ 2.6 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑 チンゲンサイ 26 緑 もやし(細) 26 赤 荒切り 黄 砂糖 1.2 赤 塩 0.2 赤 酢 1.6 緑 うす口しょうゆ 0.7 緑 1cm幅 * 塩 0.5
	エネルギー 783kcal たんぱく質 33.4g 脂質 14.5g			エネルギー 870kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.7g			
24日(月) 米飯・牛乳	⑫まぐろのオーロラ煮、じゃがいもと野菜の含め煮、きゅうりともやしのゆずの香あえ 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。じゃがいもと野菜の含め煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつ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、つなこんにゃく、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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。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。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にきゅうりは65人分程度、もやしは60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、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑫赤 まぐろ(角) 60 緑 しょうが 12 黄 砂糖 1.3 料 球 1.8 黄 でんぶん 12 黄 油(菜種) 63 赤 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 赤 鶏肉(極小) 7 料 球 0.2 黄 じゃがいも 46 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 きゅうり 26 料 球 0.2 黄 砂糖 1.4 黄 じゃがいも 46 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 * 塩 0.5 * 塩 0.5	緑 しいたけ 0.7 黄 砂糖 1.3 赤 みりん 1.3 赤 塩 0.1 赤 うす口しょうゆ 3.9 赤 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 きゅうり 26 料 球 0.2 緑 もやし(細) 26 黄 砂糖 1.4 黄 じゃがいも 46 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 * 塩 0.5 * 塩 0.5	28日(金) パン・牛乳	④カレースープスパゲッティ、かぼちゃのバター焼き、甘夏かん 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。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。かぼちゃのバター焼き①かぼちゃは塩で下味をつける。バターは湯せんでとかす。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、バターをかけ、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。甘夏かん①甘夏かんは1人1/4切ずつである。	④赤 鶏肉(極小) 39 赤 ベーコン 7 黄 スパゲッティ 20 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 * 塩 0.1 * 塩 0.5	こい口しょうゆ 2 赤 ベーコン 7 チキンスープ 8 (水) (161) 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 塩 0.1 黄 バター 1.3 緑 甘夏かん 100 カレールウの素 10 * 塩 0.5
	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.3g			エネルギー 844kcal たんぱく質 33.8g 脂質 23.9g			
25日(火) 米飯・牛乳	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆、ヨーグルト ビビンバ①切り干しだいこ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。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、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンで味つけする。③きゅうり、にんじんは各々塩ゆです。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。切り干しだいこんは塩ゆです。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。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。	⑦赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 緑 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 いりごま(白) 0.7 赤 トック 26 黄 ごま油 0.7 緑 たまねぎ 26 緑 ちんげんサイ 26 料 球 1.6 赤 えのきたけ 13 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 コチジャン 0.4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 20 緑 切り干しだいこん 5 黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5 * 塩 0.5	黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 黄 トック 26 黄 ごま油 0.7 緑 たまねぎ 26 緑 ちんげんサイ 26 料 球 1.6 赤 えのきたけ 13 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 コチジャン 0.4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 20 緑 切り干しだいこん 5 黄 ごま油 0.7 赤 いりごま(白) 0.7 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5 * 塩 0.5	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 5.7g) 1回 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	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 5.7g) 1回 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		
	エネルギー 862kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.9g			※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。			
26日(水) パン・牛乳	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 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。	②赤 豚肉(肩ロース) 59 料 球 1.8 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 黄 オリーブ油 0.7 緑 りんごピューレ 7 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 赤 鶏肉(小) 20 料 球 0.6 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 46 緑 きゅうり 26 緑 キャベツ 39 赤 ピーマン 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 塩 0.5	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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 キャベツ 39 赤 ピーマン 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 塩 0.5	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 5.7g) 1回 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	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 5.7g) 1回 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		
	エネルギー 790kcal たんぱく質 34.8g 脂質 28.1g			※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。	※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。		
<p>「大阪市食育推進計画」今年の共有テーマは？</p> <p>今年度の大阪市食育推進計画における共有のテーマは「栄養バランスを考えましょう」です。健康な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、いも、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和食が理想的といわれています。学校給食においても、「主食」「主菜」「副菜」を基本に、多様な食品を組み合わせて、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。</p> <p>※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。</p> <p>〈こんぶ豆〉</p> <p>(材料: 4人分)</p> <p>(作り方)</p> <p>① 大豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。</p> <p>② ①に400mlの水を加えて煮立たせ、切りこんぶを加えて煮る。</p> <p>③ ②に砂糖で味つけして煮含め、こい口しょうゆ、みりんを加えて煮る。</p> <p>〔大阪市栄養教職員研究会〕</p>							



「大阪市食育推進計画」今年の共有テーマは?

今年度の大都市食育推進計画における共有のテーマは「栄養バランスを考えましょう」です。

健康な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、いも、海そうなどの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和食が理想的といわれています。

学校給食においても、「主食」「主菜」「副菜」を基本に、多様な食品を組み合わせて、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。

※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。

〈こんぶ豆

(材料：4人分)

(作り方)

— 大豆① —

世界有数の長寿国となった日本ですが、その理由の一つとして昔から大豆をうまく食生活に取り入れてきたからだと言われています。大豆は「瘤の肉」と言われるよう、肉に相当する量のたんぱく質を含んでおり、たんぱく質を構成する必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸は血液や筋肉、骨をつくるのに欠かせないもので、体内で合成することができません。その他にも炭水化物、脂質、食物繊維、カルシウムや女性ホルモン代用成分と言われるイソフラボンなどが含まれています。



大豆（乾）	80 g	① 大豆は水につけて一晩おき、柔ら
切りこんぶ	20 g	かくなるまでゆで、ゆで汁をすて
水	400ml	る。
砂糖	大さじ2	② ①に400mlの水を加えて煮立た
こい口しょうゆ	大さじ1	せ、切りこんぶを加えて煮る。
みりん	小さじ1	③ ②に砂糖で味つけして煮含め、こ
		い口しょうゆ、みりんを加えて煮
		る。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

〔大阪市栄養教職員研究会〕

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。