

7 (木)	れんこんのちらしずし ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし 赤 豚肉 19.5 緑 れんこん 26 緑 さんどめ (冷) 6.5 緑 コーン (冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 料理酒 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ (粉末) 0.39 赤 きざみのり (袋) 0.8 ※塩 0.1	●ぞう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 41.8 黄 さといも 22.1 緑 だいこん 35.1 緑 きんときんにんじん 16.9 緑 みつば 3.64 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169 ●ごまめ 赤 ごまめ 5.2 黄 砂糖 1.04 黄 みりん 1.04 こいくちしょうゆ 1.04
エネルギー 795kcal たんぱく質 30.6g 脂質 13.7g 糖質 137.3g			
8 (金)	ほたて貝のグラタン スープ 和なし (カット缶)	●ほたて貝のグラタン 赤 ほたて貝柱 26 料理用ワイン 0.78 黄 マカロニ (ツイスト) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 24.7 緑 ほうれんそう (冷) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう (白) 0.039 黄 パター 1.3 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3	※塩 0.5 ●スープ 赤 ウィンナーソーセージ 26 黄 じゃがいも 23.4 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58
エネルギー 801kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.2g 糖質 112.8g			
12 (火)	筑前煮 ひじき豆 だいこんのゆず風味	●筑前煮 赤 鶏肉 39 緑 こんにゃく 19.5 緑 れんこん 31.2 緑 ぎょう 23.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどめ (冷) 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.52 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.78 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.91	水 39 ●ひじき豆 赤 大豆 (乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 2.6 ●だいこんのゆず風味 緑 だいこん 35.1 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.39 緑 ゆず (果汁) 0.52
エネルギー 787kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.2g 糖質 124.3g			
13 (水)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	●ビーフシチュー 赤 牛肉 45.5 料理用ワイン 1.43 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 ケチャップ 6.5 黄 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.065 ローレル 0.026	デミグラスソース 5.2 トンカツソース 1.95 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.9 黄 綿実油 3.12 水 117 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
エネルギー 780kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.7g 糖質 107.3g			
14 (木)	さばのカレーたつたあげ さつまいもとうすあげのみそ汁 はくさいとほうれんそうの煮びたし	●さばのカレーたつたあげ 赤 さば 50 緑 しょうが 0.8 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 カレー粉 0.3 黄 じゃがいもでん粉 10 黄 なたね油 7.5 ●さつまいもとうすあげのみそ汁 黄 さつまいも 23.4 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 緑 えのきたけ 11.05	赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●はくさいとほうれんそうの煮びたし 緑 はくさい 36.4 緑 ほうれんそう 11.7 黄 砂糖 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 1.04 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
エネルギー 887kcal たんぱく質 29.4g 脂質 28.0g 糖質 129.4g			

		食品の使用量の単位は〔g〕		大阪府教育委員会事務局	
15 (金)	鶏肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイとコーンの中華あえ	●鶏肉のオイスターソース焼き	緑 にら	6.24	
パン (基本配合以外) 牛 乳	[鶏肉のオイスターソース焼き] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華スープ] ①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイとコーンの中華あえ] ①チンゲンサイ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉	塩	0.39	
		緑 しょうが	こしょう	0.026	
		緑 にんにく	うすくちしょうゆ	2.34	
		オイスターソース	中華スープの素	1.04	
		こいくちしょうゆ	水	169	
		黄 綿実油	●チンゲンサイとコーンの中華あえ		
		●中華スープ	緑 チンゲンサイ	22.1	
		赤 豚肉	緑 コーン (冷)	6.5	
		料理酒	黄 砂糖	1.04	
		とうふ (冷)	米酢	1.56	
		緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	1.3	
		緑 ブラックマッペもやし	黄 ごま油	0.26	
		緑 にんじん			
エネルギー 723kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.1g 糖質 91.2g		12.61			
18 (月)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 固形チーズ	●あじのレモンマリネ	黄 じゃがいも	35.1	
パン (基本配合) 牛 乳	[あじのレモンマリネ] ①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮] ①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくな	赤 あじ	赤 てぼ豆 (乾)	6.5	
		塩	緑 キャベツ	44.2	
		こしょう (白)	緑 にんじん	24.7	
		黄 じゃがいもでん粉	緑 さんどめ (冷)	13	
		黄 なたね油	緑 コーン (冷)	6.5	
		緑 たまねぎ	塩	0.39	
		黄 綿実油	こしょう	0.026	
		緑 レモン	ローレル	0.013	
		黄 砂糖	うすくちしょうゆ	1.95	
		塩	チキンブイヨン	1.04	
		米酢	水	91	
		料理用ワイン	●固形チーズ		
		●てぼ豆のスープ煮	赤 固形チーズ	10	
		赤 豚肉			
エネルギー 796kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.8g 糖質 113.4g		13			
19 (火)	親子丼 すまし汁 黒豆の煮もの	●親子丼	緑 だいこん	23.4	
ごはん 牛 乳	[親子丼] ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) 鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、[卵除去食]の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[すまし汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ (生)の順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[黒豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃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) (B: 釜) ①黒豆は熱湯に30分間ひたす。②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) (火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵	緑 にんじん	12.61	
		赤 鶏肉	緑 しいたけ (生)	5.2	
		料理酒	塩	0.52	
		緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	5.2	
		緑 青ねぎ	赤 だしこんぶ	0.65	
		黄 砂糖	赤 けずりぶし	2.6	
		黄 みりん	水	169	
		塩	●黒豆の煮もの		
		うすくちしょうゆ	赤 黒豆 (乾)	7.8	
		こいくちしょうゆ	黄 砂糖	3.25	
		赤 だしこんぶ	塩	0.13	
		赤 けずりぶし	こいくちしょうゆ	1.3	
		水	水 (焼き物機)	33	
		●すまし汁	水 (釜)	20	
		緑 はくさい			
エネルギー 758kcal たんぱく質 33.0g 脂質 17.1g 糖質 118.0g		31.2			
20 (水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとキャベツのソテー りんご	●ミートボールと野菜のカレー煮	●ツナとキャベツのソテー		
パン (基本配合以外) 牛 乳	[ミートボールと野菜のカレー煮] ①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレー味の素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのソテー] ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 肉だんご	赤 ツナ缶	13	
		緑 たまねぎ	緑 キャベツ	33.8	
		緑 だいこん	黄 綿実油	0.26	
		緑 にんじん	塩	0.26	
		緑 むきえだまめ (冷)	こしょう	0.013	
		緑 しめじ	●りんご		
		黄 綿実油	緑 りんご	63.5	
		塩			
		チキンブイヨン			
		カレー味の素			
		水			
エネルギー 784kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.2g 糖質 110.7g		91			
21 (木)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどはくさいのおひたし アーモンドフィッシュ	●豚肉のごまだれ焼き	緑 青ねぎ	6.11	
ごはん 牛 乳	[豚肉のごまだれ焼き] ①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃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めきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。)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、最後に青ねぎを加えて煮る。[きくなどはくさいのおひたし] ①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[アーモンドフィッシュ] ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 豚肉	緑 えのきたけ	11.05	
		緑 たまねぎ	赤 赤みそ	13	
		緑 ビーマン	赤 白みそ	5.2	
		黄 ねりごま	赤 にぼし	2.6	
		黄 砂糖	水	169	
		黄 みりん	●きくなどはくさいのおひたし		
		こいくちしょうゆ	緑 はくさい	36.4	
		黄 いりごま (白)	緑 きくなど	12.87	
		●みそ汁	黄 砂糖	0.78	
		赤 うすあげ (冷)	うすくちしょうゆ	1.95	
		緑 だいこん	●アーモンドフィッシュ		
		緑 にんじん	赤 アーモンドフィッシュ (袋)	5	
エネルギー 778kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.8g 糖質 115.5g		12.61			

22(金)	ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん	●鶏肉の甘辛焼き 赤 鶏肉 39 緑 たまねぎ 31.2 料理酒 1.17 黄 砂糖 1.95 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 5.2	酒かす 15.6 うすくちしょうゆ 1.3 赤 白みそ 5.2 赤 赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156
		【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【かす汁】①つきこんにゃくはゆでる。うすあげは熱湯をかけ油めきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【くりきんとん】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。	●かす汁 赤 さけ(角) 32.5 つきこんにゃく 13 うすあげ(冷) 6.5 赤 だしこんぶ 41.6 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11	●くりきんとん 黄 さつまいも 29.9 黄 くり(水煮缶) 19.5 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.13 水 19.5
		エネルギー 816kcal たんぱく質 34.6g 脂質 14.5g 糖質 136.8g		
25(月)	パン (基本配合以外) 牛乳	鶏肉のバーベキューソーテー ウィンナーとキャベツのスープ 焼きじゃが	●鶏肉のバーベキューソーテー 赤 鶏肉 52 料理用ワイン 1.56 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 5.59 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3	緑 キャベツ 33.8 緑 にんじん 12.61 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しめじ 11.7 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169
		【鶏肉のバーベキューソーテー】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、ピーマンをいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【焼きじゃが】①じゃがいもは塩、オリーブ油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。	●ウィンナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナーソーセージ 13	●焼きじゃが 黄 じゃがいも 46.8 塩 0.26 黄 オリーブ油 0.26
		エネルギー 718kcal たんぱく質 33.3g 脂質 20.2g 糖質 100.8g		
26(火)	ごはん 牛乳	いわしてんぶら あつあげと野菜の煮もの ごまひじき	●いわしてんぶら 赤 いわしてんぶら 49.4 黄 なたね油 7.8	うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52
		【あつあげと野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油めきする。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ごまひじき】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、ひじきの順にいため、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	●あつあげと野菜の煮もの 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 あつあげ(冷) 26 緑 はくさい 42.9 緑 ごぼう 18.2 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.04 黄 砂糖 1.3 塩 0.26	●ごまひじき 赤 ひじき 0.65 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 いりごま(白) 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3
		エネルギー 880kcal たんぱく質 30.0g 脂質 31.1g 糖質 120.0g		
27(水)	パン (基本配合) 牛乳	豚肉と野菜のケチャップ煮 カリフラワーのピクルス 桃のクラフティ	●豚肉と野菜のケチャップ煮 赤 豚肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 ケチャップ 7.8 黄 砂糖 0.52 塩 0.52 こしょう 0.039 ローレル 0.013 チキンブイヨン 1.04	水 91 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 ワインピネガー 1.69
		【豚肉と野菜のケチャップ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。【桃のクラフティ】①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。③ミニパットにコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)	●桃のクラフティ 緑 白桃(カット缶) 29 黄 小麦粉(薄力粉) 4 赤 鶏卵 3.4 黄 クリーム 8 黄 砂糖 2 黄 コーンフレーク 3	
		エネルギー 878kcal たんぱく質 34.0g 脂質 30.7g 糖質 116.4g		
28(木)	ごはん 牛乳	牛肉と金時豆のカレーライス(近江牛) ごぼうサラダ パインアップル(缶)	●牛肉と金時豆のカレーライス(近江牛) 赤 牛肉 52 黄 じゃがいも 35.1 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 24.7 緑 トマト(缶) 13 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6	水 130 ●ごぼうサラダ 緑 ごぼう 29.9 緑 コーン(冷) 13 塩 0.13 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.39 水 9.1 黄 マヨネーズ(袋) 8
		【牛肉と金時豆のカレーライス(近江牛)】①綿実油を熱し、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、トマト、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後に金時豆を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ごぼうサラダ】①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。【パインアップル(缶)】①パインアップルは1人1切ずつである。	●パインアップル(缶) 緑 パインアップル(缶) 43	
		エネルギー 921kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.8g 糖質 141.5g		

29(金)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし 焼きのり	●さごしのしょうゆだれかけ	赤 だしこんぶ	0.65	
	ごはん 牛乳	[さごしのしょうゆだれかけ] ①さごしは塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配付時にさごしにかける。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【みずなの煮びたし】①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さごし	60	赤 けずりぶし
塩			0.12	水	169
		料理酒	1.8	●みずなの煮びたし	
		みりん	2.4	赤 豚肉	6.5
		こいくちしょうゆ	2.4	緑 みずな	33.8
		●みそ汁		黄 砂糖	0.65
		赤 とうふ(冷)	26	うすくちしょうゆ	1.95
		緑 たまねぎ	24.7	赤 だしこんぶ	0.052
		緑 はくさい	18.2	赤 けずりぶし	0.195
		緑 にんじん	12.61	水	13
		緑 青ねぎ	6.11	●焼きのり	
		赤 赤みそ	13	赤 焼きのり(袋)	1.25
		赤 白みそ	5.2		
	エネルギー 742kcal たんぱく質 32.3g 脂質 17.1g 糖質 114.7g				

【パンの種類】
パン (基本配合)・・・コッペパン、食パン
パン (基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、
パンブキンパン、ライ麦パン
パン (1/2)・・・1/2黒糖パン
◎パン (基本配合) にはパン添加物 (ジャムやマーガリンなど) がつきます。

黄：主にエネルギーになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤：主に体の組織をつくる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑：主に体の調子を整える食品 (野菜、果物、きのこ類)

●献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実
●施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

1月29日 (金)

みずな

京都で昔から栽培されていた京野菜
です。京都では、「みずながお店に出る
ようになると、冬本番。」と言われてお
り、寒さが厳しくなる秋の終わりから冬に
かけてが旬の野菜です。
関西以外では「京菜」と呼ばれることも
あります。給食では年に1回登場します。

【一口メモ】
*今年度は、乾物を使った料理を紹介します。
伝統的な食品である乾物を食事に取り入れるこ
とで、食文化を次の世代へと継承しましょう。

—高野豆腐—
高野豆腐は、とうふの加工品です。とうふを凍結し乾
燥させて作ります。和歌山県の高野山にいた僧侶が作っ
たものが由来とされています。関西地方では、高野豆腐
として親しまれていますが、地方によって凍り豆腐、しみど
うふ、こり豆腐などとさまざまな名前がつけられています。
高野豆腐には、たんぱく質やカルシウムなどが多く含まれ
ています。

＜高野豆腐の肉巻き＞
(材料：4人分)
豚肉 (スライス) ……200g
塩 ……少々
こしょう ……少々
高野豆腐 ……2枚
サラダ油 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ1
みりん ……大さじ2
こいくちしょうゆ ……大さじ2

(作り方)
①豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
高野豆腐は水でもどし、水気をきつ
て、4等分に切る。
②高野豆腐に豚肉を巻きつける。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を焼
く。
④③の焼き色がついたら混ぜ合わせた
Aを入れ、からめる。

(大阪府栄養教職員研究会)