

1 (月)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮びたし	●さばのおろししょうゆかけ	うすくちしょうゆ	4.6
	[さばのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかけ。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、たけのこ、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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	赤 さば 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
ごはん		●こまつなの煮びたし	赤 鶏肉	13
		●五目汁	赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5	緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65
牛乳		緑 キャベツ 32.5	うすくちしょうゆ	1.3
		緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46	こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
エネルギー715kcal たんぱく質33.5g 脂質22.5g 糖質93.9g				
2 (火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3	
	[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。【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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、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。【だいこんの煮もの】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 料理酒 1.89 黄 砂糖 1.76 みりん 1.76 こいくちしょうゆ 4.1	赤 豚肉 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.73 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5	
ごはん		●みそ汁	赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 11.5	
		●さつまいものみそ汁		
牛乳		赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 13		
		エネルギー700kcal たんぱく質33.0g 脂質16.2g 糖質101.5g		
3 (水)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイともやしの中華あえ おさつチップス	●豚肉のオイスターソース焼き	塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150	
	[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、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。②①の豚肉に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、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。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【チンゲンサイともやしの中華あえ】①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、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。【おさつチップス】①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 豚肉 63 緑 ピーマン 14 緑 しょうが 0.56 緑 にんにく 0.28 オイスターソース 1.68 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7	●チンゲンサイともやしの中華あえ 緑 ブラックマッパモやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.39	
コッパン		●中華スープ	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	
		●おさつチップス	黄 おさつチップス(袋) 5	
牛乳		赤 鶏肉 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13		
		エネルギー765kcal たんぱく質40.5g 脂質24.6g 糖質87.9g		
いちごジャム				
		エネルギー765kcal たんぱく質40.5g 脂質24.6g 糖質87.9g		
4 (木)	ケチャップライス(具) スープ れんこんフライ 黄桃(カット缶)	●ケチャップライス(具)	緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 塩 150	
	[ケチャップライス(具)]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【れんこんフライ】①れんこんフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 ウインナー 28 赤 ベーコン 11.2 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 7 黄 綿実油 0.42 ケチャップ 16.8 ウスターソース 0.7 塩 0.07 カレー粉 0.14 水 7	●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8	
ごはん		●スープ	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39	
		●黄桃(カット缶)	緑 黄桃(カット缶) 58	
牛乳		赤 鶏肉 26 緑 キャベツ 39		
		エネルギー877kcal たんぱく質28.7g 脂質26.5g 糖質125.7g		
5 (金)	カレーうどん はくさいのおひたし いもけんぴフィッシュ	●カレーうどん	赤 けずりぶし 2.3 水 150	
	[カレーうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。【はくさいのおひたし】①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【いもけんぴフィッシュ】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 52 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.23 カレールウの素(米粉) 8.1 こいくちしょうゆ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6	●はくさいのおひたし 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 26	
おさつパン		●いもけんぴフィッシュ	赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	
		エネルギー864kcal たんぱく質35.0g 脂質26.9g 糖質111.5g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

8 (月)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどもめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●じゃこ豆 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 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま(白) 0.65
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、最後にさんどもめを加えて煮る。【じゃこ豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。【かぶのゆず風味】①かぶはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。			
かやくご飯				
		エネルギー790kcal たんぱく質32.4g 脂質19.0g 糖質110.6g		
牛乳				
9 (火)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなどはくさいのごまあえ	●豚肉のしょうが焼き	赤 豚肉 58 緑 たまねぎ 29 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 0.65	緑 ブラックマッパモやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間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、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。【きくなどはくさいのごまあえ】①いりごまはいる。②はくさい、きくは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。		●きくなどはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65	
ごはん				
		エネルギー736kcal たんぱく質32.1g 脂質17.3g 糖質108.5g		
牛乳				
10 (水)	さけのマリネ 肉だんごと押麦のスープ りんご	●さけのマリネ	赤 さけ(角) 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 たまねぎ 15 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 米酢 4.5 黄 オリーブ油 0.75 ワイン(白) 2.1	●肉だんごと押麦のスープ 赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 13 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150
	[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと押麦のスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)		●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
黒糖パン				
		エネルギー867kcal たんぱく質37.4g 脂質28.5g 糖質106.6g		
牛乳				
11 (木)	卵の干草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	●卵の干草焼き	赤 鶏卵(液卵) 20 赤 きさみ(油漬け) 15 赤 とうふ 10 緑 コーン(冷) 3 緑 みつば 2 黄 砂糖 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 綿実油 0.5 赤 けずりぶし 0.1 水 3	●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.56 赤 きさみのり 3.5 黄 砂糖 0.7 料理酒 0.7 みりん 4.2 こいくちしょうゆ 4.2 赤 けずりぶし 0.48 水 21
	[卵の干草焼き]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしでだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニパットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)【まる天と野菜の煮もの】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、まる天を加え、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て煮詰め、最後にさんどもめを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)③煮上がれば、きさみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。		●発酵乳 赤 発酵乳 70	
ごはん				
		エネルギー754kcal たんぱく質31.8g 脂質14.3g 糖質116.8g		
牛乳				
12 (金)	和風焼きそば かつおぶし(袋・和風焼きそば) もやしのしょうがづけ みかん	●和風焼きそば	赤 豚肉 63 料理酒 1.89 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.07	うすくちしょうゆ 3.92 こいくちしょうゆ 2.8
	[和風焼きそば]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、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。【かつおぶし(袋・和風焼きそば)】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【もやしのしょうがづけ】①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	●かつおぶし(袋・和風焼きそば) 赤 かつおぶし(袋) 1	●もやしのしょうがづけ 緑 ブラックマッパモやし 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82	
ミニコッパン				
		エネルギー701kcal たんぱく質34.5g 脂質22.4g 糖質81.8g		
牛乳				

15 (月)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ 11.5
	いわしのしょうが煮①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふの煮もの】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし 34 赤 白みそ 4.6 緑 しょうが 0.8 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 黄 砂糖 2 米酢 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.8 水 20 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 6 緑 グリンピース(冷) 6 黄 砂糖 1.8 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2.4 赤 だしこんぶ 0.22 赤 けずりぶし 0.81 水 54 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	エネルギー 683kcal たんぱく質 30.7g 脂質 13.7g 糖質 102.5g
16 (火)	カツ丼(カツ) カツ丼(具) きゅうりの赤じそあえ ソフト黒豆	●カツ丼(カツ)	赤 ートンカツ 50
	カツ丼(カツ)①トンカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツをのせる。【カツ丼(具)】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②けずりぶしでだしをとり、にんじん、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配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりの赤じそあえ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 けずりぶし 1.29 水 56 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 6 うすくちしょうゆ 4.2	エネルギー 816kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.4g 糖質 110.4g
17 (水)	焼きシューマイ 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●焼きシューマイ	赤 肉シューマイ 60
	焼きシューマイ①肉シューマイは綿実油をひいた網なし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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。【ツナとチンゲンサイのいためもの】①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、こしょう、こいくちしょうゆで味つける。	赤 鶏肉(液卵) 42 緑 たまねぎ 63 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.3	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.6g 脂質 26.1g 糖質 86.7g
18 (木)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 和なし(カット缶)	●冬野菜のカレーライス	赤 肉 52
	冬野菜のカレーライス①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.39 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58	エネルギー 785kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.4g 糖質 116.7g
19 (金)	豚肉と野菜のソテー スープ スイートポテト	●豚肉と野菜のソテー	緑 キャベツ 45.5
	豚肉と野菜のソテー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。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つける。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。	赤 豚肉 42 ワイン(白) 1.26 緑 たまねぎ 42 緑 ピーマン 14 黄 綿実油 0.42 塩 0.56 こしょう 0.028 ウスターソース 1.4 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.35 こしょう 0.02 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●スイートポテト 黄 スイートポテト(冷) 30	エネルギー 755kcal たんぱく質 34.9g 脂質 27.0g 糖質 85.6g

22 (月)	きびなごてんぷら 豚肉とあつあげの煮もの 焼きかぼちゃの甘みつけ	●きびなごてんぷら	赤 きびなごてんぷら 45.5
	きびなごてんぷら①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。【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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91 水 1.3 ●豚肉とあつあげの煮もの 赤 豚肉 28 料理酒 0.84 赤 あつあげ(冷) 28 緑 だいこん 49 緑 にんじん 21 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6	エネルギー 842kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.8g 糖質 116.2g
23 (火)	きのこのドリア 鶏肉と野菜のスープ煮 みかん	●きのこのドリア	赤 ベーコン 8
	きのこのドリア①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、グリーンピース、マッシュルーム、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、野菜ブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【鶏肉と野菜のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、コーンを加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	黄 精白米 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(水煮) 5 黄 綿実油 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 野菜ブイヨン 0.2 シチュールウの素 5 黄 パン粉(米粉) 0.5 水 30 ●鶏肉と野菜のスープ煮 赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●みかん 緑 みかん 94.4	エネルギー 772kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.1g 糖質 101.2g

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)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

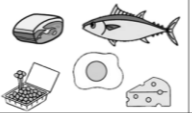


(野菜、果物、きのこ類)

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。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

12月17日(水)

かぜを予防しよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事^{めんえきりよく}を
高めておくことが大切です。

たんぱく質を多く含む食品 体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。	カロテンを多く含む食品 喉や鼻などの粘膜を強くします。	ビタミンCを多く含む食品 免疫力を高めて、かぜを予防します。
		
魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品など	緑黄色野菜など	野菜、果物など

★免疫力^{めんえきりよく}を高めるためには、十分な睡眠^{すいみん}や適度な運動^{うごかし}をすることも大切です。


12月9日(火)

地場産物

「地場産物」とは、住んでいる地域で作られた食べ物のことをいいます。近い場所で作られ、運ばれるので、新鮮な物が手に入ります。

地場産物を学校給食に使用することで、地域の食や食文化などについて理解を深めることができます。

大阪市の給食では、大阪産のきくをできるだけ使うようにしています。



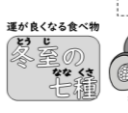
12月22日(月)

とうじ 冬至の食事


冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つが**かぼちゃ(なんきん)**です。かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富^{じく}に含んでいます。そのため、かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵でもあります。

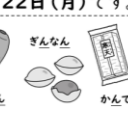
今年の冬至は12月22日(月)です。



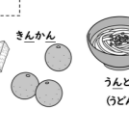
運が良くなる食べ物




冬菜の七種




なんきん



れんこん



ぎんなん



きんかん

かんてん

うんどん(うどん)