

1 (月)	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	こしょう 0.02
	【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する。	赤 肉シューマイ 60 黄 綿実油 0.75 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 なら 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.3	うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●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
黒糖パン	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.6g 脂質 26.1g 糖質 86.7g		
2 (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	緑 ブラックマッパもやし 13
	【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さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしてだしをとり、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、きくなどは各々ゆでる。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。	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 ●さつまいものみそ汁 赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 緑 にんじん 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 ●きくなどはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 緑 きくなど 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		
3 (水)	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	●じゃこ豆
	【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けずりぶしてだしをとり、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して煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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、てん粉をまぶし、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。	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 さんどまめ(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	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 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78
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		
4 (木)	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	●肉だんごと押麦のスープ
	【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)	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	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 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
牛乳	エネルギー 881kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.5g 糖質 110.0g		
5 (金)	卵の千草焼き まる天と野菜の煮もの のりのつくだ煮 発酵乳	●卵の千草焼き	黄 砂糖 1.4 みりん 1.4 塩 0.28 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 3.5 赤 けずりぶし 1.29 水 56 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.56 赤 きざみのり 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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	【卵の千草焼き】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)けずりぶしてだしをとる。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バットに入れ、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けずりぶしてだしをとり、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して煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしてだしをとる。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)のもとし汁も使用)③煮上がれば、きざみのりを加え、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。	赤 鶏卵(液卵) 20 赤 ささみ(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 ●まる天と野菜の煮もの 赤 まる天 35 黄 じゃがいも 35 緑 だいこん 49 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14	
ごはん	エネルギー 754kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.3g 糖質 116.8g		

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)	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 ●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 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5
	【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、けずりぶしてだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、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、けずりぶしてだしをとり、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	
おさつパン	エネルギー 864kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.9g 糖質 111.5g		
9 (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 ーロトンカツ 50 黄 なたね油 8 ●カツ丼(具) 赤 鶏卵(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
	【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けずりぶしてだしをとり、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 ーロトンカツ 50 黄 なたね油 8 ●カツ丼(具) 赤 鶏卵(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	
ごはん	エネルギー 816kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.4g 糖質 110.4g		
10 (水)	さばのおろししょうゆかけ 五目汁 こまつなの煮ひたし	●さばのおろししょうゆかけ	うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●こまつなの煮ひたし 赤 鶏肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 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
	【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る。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、キャベツ、だけのこ、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。【こまつなの煮ひたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、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 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46	
牛乳	エネルギー 715kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.5g 糖質 93.9g		
11 (木)	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 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(白) 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
	【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。	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 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
黒糖パン	エネルギー 772kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.1g 糖質 101.2g		
12 (金)	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 緑 ピーマン 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 水 150 ●れんこんフライ 緑 れんこんフライ 56 黄 なたね油 8 ●黄桃(カット缶) 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39
	【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。更になんじん、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 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39	
ごはん	エネルギー 877kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.5g 糖質 125.7g		

15 (月)	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
	赤 豚肉 63	こしょう	0.02	
コッパン牛乳	緑 ビーマン 14	うすくちしょうゆ	2.1	
	緑 しょうが 0.56	中華スープの素	0.9	
バター	緑 にんにく 0.28	水	150	
	黄 オイスターソース 1.68	●チンゲンサイともやしの中華あえ		
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 鶏肉 26	塩	0.13
エネルギー 775kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 糖質 78.4g		赤 とうふ(冷) 26	米酢	0.78
		緑 キャベツ 39	うすくちしょうゆ	0.78
		緑 たまねぎ 26	黄 ごま油	0.39
		緑 にんじん 13	●おさつチップス	
		黄 おさつチップス(袋)	水	5

16 (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 鶏肉 60.8	赤 だしこんぶ	0.6	
ごはん	緑 たまねぎ 27	赤 けずりぶし	2.3	
	黄 料理酒 1.89	水	150	
牛乳	黄 砂糖 1.76	●だいこんの煮もの		
	赤 みりん 1.76	赤 豚肉	13	
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。		緑 だいこん	45.5	
エネルギー 700kcal たんぱく質 33.0g 脂質 16.2g 糖質 101.5g		赤 みりん	0.65	
		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	

17 (水)	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	緑 れんこん	21
	赤 きびなごてんぷら 45.5	緑 さんどまめ(冷)	14	
ごはん	黄 なたね油 6.5	黄 砂糖	1.4	
	黄 砂糖 0.65	塩	0.28	
牛乳	赤 みりん 1.3	うすくちしょうゆ	4.2	
	緑 けずりぶし 0.91	こいくちしょうゆ	2.8	
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。		赤 けずりぶし	1.29	
エネルギー 842kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.8g 糖質 116.2g		水	56	
		●豚肉とあつあげの煮もの		
		赤 豚肉 28	●焼きかぼちゃの甘みつけ	
		黄 料理酒 0.84	緑 かぼちゃ(冷)	52
		赤 あつあげ(冷) 28	黄 砂糖	3.9
		緑 だいこん 49	塩	0.13
		緑 にんじん 21	こいくちしょうゆ	0.13
			水	26

18 (木)	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	うすくちしょうゆ	3.92
	赤 豚肉 63	こいくちしょうゆ	2.8	
ミニコッパン牛乳	緑 料理酒 1.89	●かつおぶし(袋・和風焼きそば)		
	黄 中華めん 42	赤 かつおぶし(袋)	1	
牛乳	黄 綿実油 1.26	●もやしのしょうがづけ		
	緑 キャベツ 49	緑 ブラックマッペもやし	39	
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。更になんじん、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。		緑 しょうが	0.26	
エネルギー 701kcal たんぱく質 34.5g 脂質 22.4g 糖質 81.8g		黄 砂糖	1.04	
		緑 にんじん 14	うすくちしょうゆ	1.82
		黄 綿実油 1.12	●みかん	
		塩	0.14	
		こしょう	0.07	

19 (金)	いわしのしょうがが煮 みそ汁 高野どうぶの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ	11.5
	赤 いわし 34	赤 白みそ	4.6	
ごはん	緑 しょうが 0.8	赤 だしこんぶ	0.6	
	赤 切りこんぶ(細) 0.5	赤 けずりぶし	2.3	
牛乳	黄 砂糖 2	水	150	
	黄 米酢 0.3	●高野どうぶの煮もの		
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、高野どうぶを加えて煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 高野どうぶ	6	
エネルギー 683kcal たんぱく質 30.7g 脂質 13.7g 糖質 102.5g		緑 グリンピース(冷)	6	
		黄 砂糖	1.8	
		赤 みりん	0.6	
		赤 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	

22 (月)	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
	赤 豚肉 42	緑 にんじん	13	
黒糖パン牛乳	【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。更になんじん、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する。【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。	ワイン(白)	1.26	
	緑 たまねぎ 42	緑 マッシュルーム(水煮)	13	
バター	黄 綿実油 0.42	塩	0.35	
	塩 0.56	こしょう	0.02	
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。		こしょう	0.028	
エネルギー 731kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.3g 糖質 91.7g		ウスターソース	1.4	
		●スープ		
		赤 鶏肉	26	
		●スイートポテト		
		黄 スイートポテト(冷)	30	
		ワイン(白)	0.78	

23 (火)	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	カレールウの素(米粉)	14.6
	赤 牛肉 52	水	110	
ごはん	緑 たまねぎ 52	●ブロッコリーとコーンのサラダ		
	緑 だいこん 26	緑 ブロッコリー	26	
牛乳	緑 れんこん 19.5	緑 コーン(冷)	6.5	
	緑 れんこん 19.5	黄 砂糖	0.65	
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。更になんじん、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込み、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、ワインビネガー、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。		緑 グリンピース(冷)	6.5	
エネルギー 785kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.4g 糖質 116.7g		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	
		緑 和なし(カット缶)	58	

- 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2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。


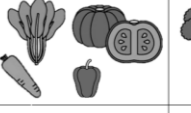
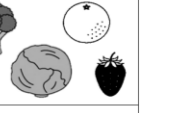
大阪市の給食では、大阪産のきくなをできるだけ使うようにしています。



## 12月1日 (月)

# 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で免疫力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	カロテンを多く含む食品	ビタミンC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。	喉や鼻などの粘膜を強くします。	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

★免疫力を高めるためには、十分な睡眠や適度な運動をすることも大切です。

## 12月17日 (水)

# 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。

