

3 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野どうふの煮もの		●豚肉のしょうが焼き		赤	白みそ	5.2	
	[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。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②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。[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、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤	豚肉	52	赤	だしこんぶ	0.65
	エネルギー 705kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.8g 糖質 101.6g		緑	たまねぎ	32.5	赤	けずりぶし	2.6
ごはん 牛乳			緑	しょうが	1.3		水	169
			黄	砂糖	0.78	●高野どうふの煮もの		
				みりん	0.91	赤	高野どうふ	5
				こいくちしょうゆ	3.12	緑	むきえだまめ (冷)	5
			黄	綿実油	0.65	黄	砂糖	1.5
			●みそ汁				みりん	0.5
			緑	はくさい	39		うすくちしょうゆ	2
			緑	にんじん	13	赤	だしこんぶ	0.18
			緑	青ねぎ	6.5	赤	けずりぶし	0.67
			緑	えのきたけ	13		水	45
			赤	赤みそ	13			
4 (火)	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー		●あげどりのバーベキューソース		黄	綿実油	0.65	
	[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。[カレースープ]①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。		赤	鶏肉	65	黄	塩	0.13
	エネルギー 1034kcal たんぱく質 37.1g 脂質 40.3g 糖質 121.8g		緑	にんにく	0.72		チキンブイヨン	1.3
加工パン 牛乳				ワイン (白)	2.02		カレールウの素(米粉)	10.4
			黄	じゃがいもでん粉	13		水	169
			黄	なたね油	10.1	●キャベツとコーンのサラダ		
			黄	砂糖	1.3	緑	キャベツ	39
				ケチャップ	5.2	緑	コーン (冷)	6.5
				トンカツソース	2.6	黄	砂糖	1.04
				ウスターソース	1.3		塩	0.26
				水	3.25		ワインビネガー	0.65
			●カレースープ				うすくちしょうゆ	0.26
卒業祝い 献立			赤	牛肉	19.5	黄	綿実油	0.65
			黄	じゃがいも	26	●フルーツゼリー		
			緑	たまねぎ	39	緑	ゼリー (みかん)	39
			緑	にんじん	13	緑	和なし (カット缶)	28.6
			緑	グリンピース (冷)	6.5			
5 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの		●関東煮		赤	けずりぶし	1.56	
	[関東煮]①鶏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けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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梅肉、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。[とら豆の煮もの] (A: 焼き物機)①とら豆はミニパックに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うす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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)		赤	鶏肉	26	赤	けずりぶし	65
	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.1g			料理酒	0.78	●きゅうりの梅風味		
かやくご飯 牛乳			赤	うすら卵 (水煮)	26	緑	きゅうり	39
			赤	ちくわ	19.5	緑	梅肉	0.65
			黄	じゃがいも	32.5	黄	砂糖	0.39
				こんにゃく	26		米酢	0.26
			赤	あつあげ (冷)	26		うすくちしょうゆ	0.91
			緑	だいこん	52	●とら豆の煮もの		
除去食(卵)			緑	にんじん	13	赤	とら豆 (乾)	7.8
			黄	砂糖	1.3	黄	砂糖	2.08
				みりん	1.3		塩	0.13
				塩	0.39		うすくちしょうゆ	0.39
				うすくちしょうゆ	3.9		水(焼き物機)	33
				こいくちしょうゆ	2.6		水(釜)	20
6 (木)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン		●えびのチリソースいため		赤	えび	50	
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①しいたけ (乾) はもどす。②湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。		赤	料理酒	1.57	赤	肉だんご	32.5
	エネルギー 761kcal たんぱく質 36.5g 脂質 18.1g 糖質 107.4g		緑	たまねぎ	35.8	黄	精白米	13
加工パン 牛乳			緑	白ねぎ	4.3	緑	だいこん	32.5
			緑	しょうが	0.43	緑	チンゲンサイ	26
			緑	にんにく	0.43	緑	にんじん	6.5
			黄	綿実油	0.72	緑	しいたけ (乾)	0.65
				トウバンジャン	0.06		塩	0.39
			黄	砂糖	0.57		うすくちしょうゆ	1.3
				こいくちしょうゆ	1.72		チキンブイヨン	1.95
				ケチャップ	7.2	黄	ごま油	0.26
			黄	じゃがいもでん粉	0.29		水	169
						●デコボン		
					緑	デコボン	44	

7 (金)	さごしのおろしじょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)		●さごしのおろしじょうゆかけ		塩 0.14	
	[さごしのおろしじょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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、配缶時にさごしにかけ。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。		赤 さごし 60 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2		赤 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 3.5 赤 だしこんぶ 0.224 赤 けずりぶし 0.84 水 56	
ごはん 牛乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.2g 糖質 104.7g		●さといもと野菜の含め煮		●なのはなのおひたし	
			赤 鶏肉 14 黄 さといも(冷) 42 つなこんにゃく 21 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しめじ 14 黄 砂糖 1.4 みりん 1.4		緑 はくさい 26 緑 なのはな 19.5 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(袋) 1	
10 (月)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご) 焼きのり		●豚肉と野菜のいためもの		塩 0.52	
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[五目汁]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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②よもぎだんごはゆでるか、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 豚肉 39 緑 しょうが 0.65 緑 ブラックマッパもやし 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.3		赤 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 50 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 0.72 黄 じゃがいもでん粉 0.43 水 14.3 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きな粉(袋) 3 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
ごはん 牛乳	エネルギー 727kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.3g 糖質 116.2g		●五目汁			
			赤 鶏肉 13 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 えのきたけ 13			
11 (火)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス		●さけのクリームスパゲッティ		黄 綿実油 1.62	
	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁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煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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。[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 紅ざけ(フレーク) 27 赤 ベーコン 6.8 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 13.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.8 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 0.68 塩 1.35 こしょう 0.027 チキンブイヨン 0.54 黄 小麦粉(薄力粉) 2.03		赤 牛乳 27 黄 クリーム 9.5 水 54 ※塩 1 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	
ミニコッパン 牛乳	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 糖質 75.2g					
12 (水)	チキンカレーライス ビーンズサラダ いちご ヨーグルト		●チキンカレーライス		緑 キャベツ 26	
	[チキンカレーライス]①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、にんじんの順にいため、じゃがいも、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む。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ビーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、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、こしょう、米酢、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。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。		赤 鶏肉 49 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 63 緑 にんじん 21 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6 水 130		緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 こしょう 0.013 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.78 黄 綿実油 0.39 ●いちご 緑 いちご 25.5 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108	
ごはん 牛乳	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.4g 糖質 123.7g		●ビーンズサラダ			
			赤 金時豆(ドライパック) 6.5			

13 (木)	とうふのミートグラタン ジャがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン	●ジャがいもと野菜のスープ
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[ジャがいもと野菜のスープ]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、だいこん、キャベツ、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。[はっさく]①はっさくは1人11/4切ずつである。	赤 牛ひき肉 14 赤 とうふ(冷) 35 赤 大豆(粒状) 4.2 緑 たまねぎ 28 緑 ビーマン 7 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.7 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 4.2 黄 パン粉(米粉) 0.7 水 7	赤 鶏肉 26 白 ワイン(白) 0.78 黄 ジャがいも 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 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 ●はっさく 緑 はっさく 51
	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.2g 脂質 26.9g 糖質 88.0g		
17 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●いわしフライ	赤 だしこんぶ 0.65
	[いわしフライ]①いわし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℃)[みそ汁]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、たまねぎの順に加えて煮る。②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。[牛ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマップもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 けずりぶし 26 水 169 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 14 緑 しょうが 0.14 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2.1
	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 糖質 109.6g		
18 (火)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮 まっ茶大豆	●まぐろの甘辛焼き	赤 赤みそ 13
	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 まぐろ 45.5 緑 白ねぎ 13 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.43 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 1.3 ●豚汁 赤 豚肉 26 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 だいこん 26 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ(冷) 14 黄 砂糖 0.7 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 2.1 赤 だしこんぶ 0.056 赤 けずりぶし 0.21 水 14 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6
	エネルギー 734kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.2g 糖質 105.9g		
19 (水)	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉の八丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ 5.2
	[鶏肉の八丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、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、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。[ちくわとだいこんのいため煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、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る。	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.04 みりん 1.04 赤 八丁みそ 1.56 赤 赤みそ 1.04 黄 ジャがいもでん粉 0.26 水 7.8 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.52	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ちくわとだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 だいこん 25 黄 綿実油 0.3 黄 砂糖 0.5 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 水 15
	エネルギー 684kcal たんぱく質 34.2g 脂質 15.1g 糖質 99.8g		

21 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう 0.014
	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃)[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、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのバジルソテー]①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9.6 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 21 白 ワイン(白) 0.7 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 綿実油 0.42 トマトピューレ 2.8 黄 砂糖 0.7 塩 0.42	ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 32.5 黄 オリーブ油 0.39 塩 0.065 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.026
	エネルギー 898kcal たんぱく質 35.7g 脂質 32.5g 糖質 104.6g		

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）

- 【パンの種類】
- ・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）
 - ・ミニコッペパン
 - ・加エパン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン）

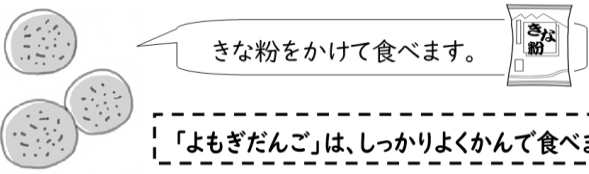
給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

3月10日(月)

よもぎだんご

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。

よもぎは、全国の山や野原に自生している春の野草で、特有のさわやかな香りがあります。やわらかい新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

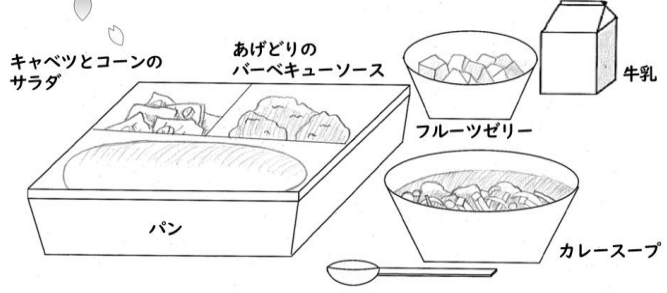


きな粉をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

3月4日(火)

卒業おめでとうございます



キャベツとコーンのサラダ あげどりのバーベキューソース フルーツゼリー 牛乳 カレースープ パン

新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。
今までの給食を思い出していただきましょう。

3月12日(水)

楽しい会食

会食とは、人が集まって一緒に食事をすることです。

みんなで楽しく給食を食べるために、相手を思いやる行動ができるようにしましょう。

このようなことに気を付けましょう



食事にふさわしい会話をします。



食べている時に立ち歩かない。



口に食べ物を入れたまま、話さない。