

3 (月)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮			●鶏肉のハ丁みそだれかけ			うすくちしょうゆ 5.2		
	ごはん	牛乳		[鶏肉のハ丁みそだれかけ]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、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、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 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 黄 砂糖 0.5 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		
				エネルギー 684kcal たんぱく質 34.2g 脂質 15.1g 糖質 99.8g			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		
4 (火)	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		
	ごはん	牛乳		[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、牛ひじき肉をいためる。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 けずりぶし 2.6 水 169 ●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		
				エネルギー 787kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.8g 糖質 109.6g			赤 けずりぶし 2.6 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 黄 砂糖 1.4 赤 ひじき 0.7 赤 ひじき 0.		

			食品の使用量の単位は[g]			大阪市教育委員会事務局		
7 (金)	加工パン 牛乳	卒業祝い 献立	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		
			[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、チキンブイオン、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 緑 にんにく 0.72 ワイン(白) 2.02 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10.1 黄 砂糖 1.3 ケチャップ 5.2 トンカツソース 2.6 ウスターソース 1.3 水 3.25 ●カレースープ 赤 牛肉 19.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5		
			エネルギー 1034kcal たんぱく質 37.1g 脂質 40.3g 糖質 121.8g			黄 綿実油 0.65 塩 0.13 チキンブイオン 1.3 カレールウの素(米粉) 10.4 水 169 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 39 緑 和なし(カット缶) 28.6		
10 (月)	かやくご飯 牛乳	除去食(卵)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの			●関東煮		
			[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して煮、「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とら豆はミニバットに入れ、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 料理酒 0.78 赤 うすら卵(水煮) 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6		
			エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.1g			●とら豆の煮もの 赤 とら豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20		
11 (火)	ごはん 牛乳		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		
			[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 ●ビーンズサラダ 赤 金時豆(ドライパック) 6.5		
			エネルギー 802kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.4g 糖質 123.7g			緑 キャベツ 26 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		
12 (水)	加工パン 牛乳		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		
			[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、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4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 ピーマン 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		
			エネルギー 763kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.6g 糖質 98.5g			●ジャがいもと野菜のスープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 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 チキンブイオン 1.95 水 169 ●はっさく 緑 はっさく 51		

13 (木)	さごしのおろししょうゆかけ 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)	●さごしのおろししょうゆかけ	塩	0.14
	[さごしのおろししょうゆかけ]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てし煮含め、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、けずしぶしでだしをとり、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	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	4.2 3.5 0.224 0.84 56
ごはん		●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし	
牛乳		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	
	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.2g 糖質 104.7g		●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	
		赤 かつおぶし(袋) 1		
17 (月)	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 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	[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	●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	
ごはん		●豚汁	●まっ茶大豆	
牛乳		赤 豚肉 26 黄 じゃがいも 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 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			
18 (火)	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 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70	
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熟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	●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	
コッペパン		●ケチャップ煮		
牛乳		赤 豚肉 21 ワイン(白) 0.7 黄 じゃがいも 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		
バター	エネルギー 898kcal たんぱく質 35.1g 脂質 37.8g 糖質 94.1g			
19 (水)	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 赤 牛乳 27 黄 クリーム 9.5 水 54 ※塩 1	
	[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ぼす。(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(氷煮) 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	●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	
ミニコッペパン			●おさつチップス	
牛乳	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 糖質 75.2g		黄 おさつチップス(袋) 5	

21 (金)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野豆腐の煮もの	●豚肉のしょうが焼き	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野豆腐の煮もの]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、高野豆腐を加えて煮含め、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 緑 たまねぎ 32.5 緑 しょうが 1.3 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	●高野豆腐の煮もの 赤 高野豆腐 5 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 水 45
ごはん		●みそ汁	
牛乳		緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 13	
	エネルギー 705kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.8g 糖質 101.6g		

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。

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

パン

カレースープ

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6日 (木)

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11日 (火)

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、相手への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する。

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。