

3 (月)	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	● <u>あげどりのバーベキューソース</u> 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 ● <u>カレースープ</u> 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	黄 綿実油 0.65 塩 0.13 チキンブイヨン 1.3 カレールウの素(米粉) 10.4 水 169 ● <u>キャベツとコーンのサラダ</u> 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 ● <u>フルーツゼリー</u> 緑 ゼリー (みかん) 39 緑 和なし (カット缶) 28.6
	エネルギー 1034kcal たんぱく質 37.1g 脂質 40.3g 糖質 121.8g		
加工パン 牛 乳	● <u>加工パン</u> 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 ● <u>カレースープ</u> 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	● <u>加工パン</u> 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 ● <u>カレースープ</u> 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	● <u>加工パン</u> 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 ● <u>カレースープ</u> 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		
4 (火)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	● <u>関東煮</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	赤 けすりぶし 1.56 水 65 ● <u>きゅうりの梅風味</u> 緑 きゅうり 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ● <u>とら豆の煮もの</u> 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
	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.1g		
かやくご飯 牛 乳	● <u>かやくご飯</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>かやくご飯</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>かやくご飯</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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		
除去食(卵)	● <u>除去食(卵)</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>除去食(卵)</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>除去食(卵)</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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		
5 (水)	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	● <u>まぐろの甘辛焼き</u> 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 ● <u>豚汁</u> 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 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ● <u>くきわかめのつくだ煮</u> 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 けすりぶし 0.21 水 14 ● <u>まっ茶大豆</u> 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		
ごはん 牛 乳	● <u>ごはん</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>ごはん</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>ごはん</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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 734kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.2g 糖質 105.9g		
ミニコッパン 牛 乳	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	● <u>さけのクリームスパゲッティ</u> 赤 紅さけ (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	黄 綿実油 1.62 赤 牛乳 27 黄 クリーム 9.5 水 54 ※塩 1 ● <u>キャベツときゅうりのサラダ</u> 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 ● <u>おさつチップス</u> 黄 おさつチップス (袋) 5
	エネルギー 703kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 糖質 75.2g		

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。

7 (金)	チキンカレーライス ビーンズサラダ いちご ヨーグルト	● <u>チキンカレーライス</u> 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 ● <u>ビーンズサラダ</u> 赤 金時豆(ドライパック) 6.5	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 ● <u>いちご</u> 緑 いちご 25.5 ● <u>ヨーグルト</u> 赤 ヨーグルト 108
	エネルギー 802kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.4g 糖質 123.7g		
ごはん 牛 乳	● <u>ごはん</u> 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 ● <u>ビーンズサラダ</u> 赤 金時豆(ドライパック) 6.5	● <u>ごはん</u> 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 ● <u>ビーンズサラダ</u> 赤 金時豆(ドライパック) 6.5	● <u>ごはん</u> 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 ● <u>ビーンズサラダ</u> 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		
10 (月)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく	● <u>とうふのミートグラタン</u> 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	● <u>じゃがいもと野菜のスープ</u> 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 バセリ 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 ● <u>はっさく</u> 緑 はっさく 51
	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.6g 糖質 98.5g		
加工パン 牛 乳	● <u>加工パン</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>加工パン</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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	● <u>加工パン</u> 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (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 763kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.6g 糖質 98.5g		
11 (火)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそばろ	● <u>いわしフライ</u> 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ● <u>みそ汁</u> 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ● <u>牛ひじきそばろ</u> 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		
12 (水)	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	● <u>豚肉と野菜のいためもの</u> 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 ● <u>五目汁</u> 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	塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ● <u>よもぎだんご</u> 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 ● <u>きな粉 (袋・よもぎだんご)</u> 赤 きな粉 (袋) 3 ● <u>焼きのり</u> 赤 焼きのり (袋) 1.25
	エネルギー 727kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.3g 糖質 116.2g		

13 (木)	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、チキンブイオンで味つけして煮、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 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	ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイオン 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 35.1g 脂質 37.8g 糖質 94.1g			
17 (月)	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	●中華がゆ	
	[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。[中華がゆ]①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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、チキンブイオンで味つけし、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 えび 50 料理酒 1.57 緑 たまねぎ 35.8 緑 白ねぎ 4.3 緑 しょうが 0.43 緑 にんにく 0.43 黄 綿実油 0.72 トウバンジャン 0.06 黄 砂糖 0.57 こいくちしょうゆ 1.72 ケチャップ 7.2 黄 じゃがいもでん粉 0.29	赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169 ●デコボン 緑 デコボン 44	
	エネルギー 761kcal たんぱく質 36.5g 脂質 18.1g 糖質 107.4g			
18 (火)	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る。[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、けす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 ●さといもと野菜の含め煮 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	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 ●なのはなのおひたし 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	
	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.2g 糖質 104.7g			
19 (水)	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 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 ●みそ汁 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 13	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 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	
	エネルギー 705kcal たんぱく質 30.9g 脂質 17.8g 糖質 101.6g			

21 (金)	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
	[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	
		料理酒 2.1	赤 けずりぶし 2.6	
ごはん 牛乳		黄 砂糖 1.04	水 169	
		みりん 1.04	●ちくわとだいこんのいため煮	
		赤 ハ丁みそ 1.56	赤 ちくわ 8	
		赤 赤みそ 1.04	緑 にんじん 5	
		黄 じゃがいもでん粉 0.26	緑 だいこん 25	
		水 7.8	黄 綿実油 0.3	
		●五目汁	黄 砂糖 0.5	
		赤 とうふ（冷） 26	みりん 0.2	
		赤 うすあげ（冷） 6.5	うすくちしょうゆ 0.7	
		緑 たまねぎ 39	こいくちしょうゆ 0.5	
	緑 キャベツ 32.5	赤 だしこんぶ 0.06		
	赤 わかめ（乾） 0.65	赤 けずりぶし 0.23		
	塩 0.52	水 15		
	エネルギー 684kcal たんぱく質 34.2g 脂質 15.1g 糖質 99.8g			

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7日（金）

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。



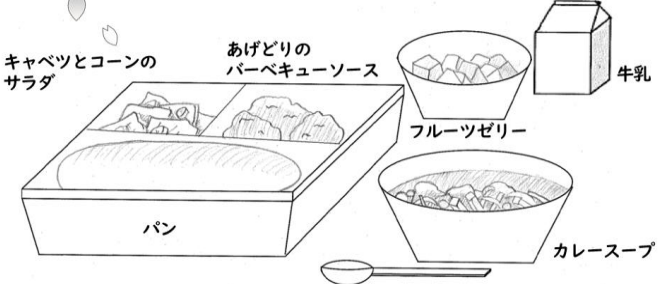
食べている時に立ち歩かない。



口に食べ物を入れたまま、話さない。

3月3日（月）

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 牛乳
フルーツゼリー 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12日（水）

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。」