

9(金)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし(具)	●ぞう煮
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いた後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【ぞう煮】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【ごまめ】①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 ※塩 0.1	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 13.8 赤 赤みそ 6.9 赤 かつおぶし 3.5 水 150
ごはん		赤 こんぶ(粉末) 0.39	●ごまめ
牛乳		●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)	赤 かえり 3
正月の行事献立	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g	赤 きざみのり(袋) 0.8	黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
13(火)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾) 0.65
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。【ハムと野菜の中華スープ】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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チンゲンサイを加えて煮、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。【もやしとコーンの中華あえ】①もやし、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、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。	赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10	塩 0.25 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
おさつパン		●ハムと野菜の中華スープ	●もやしとコーンの中華あえ
牛乳		赤 ハム 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13	緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.69 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.39
	エネルギー 903kcal たんぱく質 34.6g 脂質 35.1g 糖質 103.9g		
14(水)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソテー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 110
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレー粉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。【焼きミニハンバーグ】①ハンバーグは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℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【サワーソテー】①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレー粉の素(米粉) 14.6	●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 ●サワーソテー 緑 キャベツ 35 緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78
ごはん		ローレル 0.013	●和なし(カット缶)
牛乳		カレー粉の素(米粉) 14.6	緑 和なし(カット缶) 58
	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g		
15(木)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄 じゃがいもでん粉 2.1
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、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。【あつあげのピリ辛しょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。【豚肉とさんどまめのオイスターソースいため】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 21 緑 にんじん 21 緑 しいたけ(生) 7 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 こしょう(白) 0.028 うすくちしょうゆ 0.7 中華スープの素 0.28	水 49 ●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1
黒糖パン		こしょう(白) 0.028	●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため
牛乳		うすくちしょうゆ 0.7	赤 豚肉 13
	エネルギー 763kcal たんぱく質 37.7g 脂質 26.0g 糖質 85.6g	中華スープの素 0.28	緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.39 オイスターソース 1.04

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。

16(金)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス	●さごしのみぞれかけ	赤 白みそ 4.6
	[さごしのみぞれかけ]①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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。【みそ汁】①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、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【みずなの煮びたし】①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。【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 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7	
ごはん		●みそ汁	赤 豚肉 6.5
牛乳		赤 とうふ(冷) 26	緑 みずな 32.5
	エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g	赤 かつおぶし 3.5	黄 砂糖 0.65
		水 150	うすくちしょうゆ 1.95
19(月)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	赤 だしこんぶ 0.052
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【ツナとキャベツのごまいため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 こんにゃく 28 緑 れんこん 42 緑 ごぼう 28 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しいたけ(乾) 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.14	
ごはん		●ツナとキャベツのごまいため	赤 ツナ缶 13
牛乳		赤 白みそ 11.5	緑 キャベツ 39
	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.2g	黄 綿実油 0.39	黄 砂糖 0.65
		赤 赤みそ 6.9	黄 かりごま(白) 0.65
		黄 砂糖 0.6	●まっ茶大豆
		みりん 0.6	赤 まっ茶大豆(袋) 6
		こいくちしょうゆ 0.3	
20(火)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ 10.4
	[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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、「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。【ささみと野菜のソテー】①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【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 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013
コッパン		●りんご	緑 りんご 63.5
牛乳		ローレル 0.039	※塩 0.5
	エネルギー 784kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.0g 糖質 95.0g		
21(水)	こまつな葉めし きざみのり(袋・こまつな葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつな葉めし	こしょう(白) 0.013
	[こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。【きざみのり(袋・こまつな葉めし)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【さけの和風マリネソースかけ】①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。【じゃがいもとベーコンのみそ汁】①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	緑 こまつな 28 黄 ごま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 かりごま(白) 1.4	米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39
ごはん		●じゃがいもとベーコンのみそ汁	赤 ベーコン 6.5
牛乳		赤 きざみのり(袋) 0.8	黄 じゃがいも 26
	エネルギー 821kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.2g 糖質 110.9g	●さけの和風マリネソースかけ	緑 たまねぎ 32.5
		赤 さけ(角) 60	緑 はくさい 32.5
		黄 じゃがいもでん粉 12	緑 にんじん 13
		黄 なたね油 9	赤 赤みそ 10.8
		緑 白ねぎ 2.6	赤 白みそ 4.1
		緑 しょうが 0.39	赤 にぼし 2.3
		黄 砂糖 1.04	水 150

22 (木)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	●ビーフシチュー	ウスターソース 2.1
	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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砂糖、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.7 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
黒糖パン	エネルギー 869kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.8g 糖質 101.1g		
23 (金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	緑 えのきたけ 13
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 さば(骨付き) 60 緑 しょうが 1 黄 砂糖 3.2 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 水 30 ●五目汁 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	塩 0.46 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 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
ごはん	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g		
26 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ 4.6
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 塩こうじ 5.4 ●かす汁 赤 豚肉 26 つきこんにゃく 6.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 酒かす 13.8 うすくちしょうゆ 1.2	赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25
ごはん	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g		
27 (火)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	水 98
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84 カレールウの素(米粉) 11.2	●ツナとほうれんそうのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
コッパン	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g		
除去食(大豆)いちごジャム			

28 (水)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなどとはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん 13
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はんにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、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。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.39 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 赤 白みそ 26 ●五目汁 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 ブラックマッパもやし 19.5	赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46 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 ●きくなどとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95
ごはん	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.1g 糖質 97.8g		
29 (木)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 ジャがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、豚肉、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、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 あじ 25 黄 ジャがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7 ●てぼ豆のスープ煮 赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65	赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 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 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
黒糖パン	エネルギー 771kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.0g 糖質 98.5g		
30 (金)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	赤 鶏卵(液卵) 56
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒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、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 たまねぎ 77 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 4.2 赤 けずりぶし 1.3 水 56	●紅白なます 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
ごはん	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.6g 糖質 104.8g		
除去食(卵)			

1月21日(水)

学校給食献立コンクール優秀賞作品

- こまつな葉めし
- さけの和風マリネソースかけ
- じゃがいもとベーコンのみそ汁
- ごはん
- 牛乳

ごはんがおいしく食べられて、いろいろのよい献立を考えました!

中本小学校のみなさんが考えた作品です。



- 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。