

2 (月)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため	●中華おこわ	黄	じゃがいもでん粉	0.26
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 黄 くり(水煮缶) 10 緑 しいたけ(乾) 0.2 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイオン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●卵スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 鶏卵(液卵) 26	緑 じゃがいもでん粉 26 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 塩 0.3 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 ●キャベツのオイスターソースいため 緑 キャベツ 45.5 黄 綿実油 0.52 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 オイスターソース 0.9		
コッペパン					
牛 乳					
除去食(卵)バター	エネルギー 753kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.4g 糖質 92.6g				
3 (火)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑	ごぼう	19.5
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼう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、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし(開き) 40 緑 しょうが 1 黄 砂糖 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 黄 じゃがいも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26	緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●いり大豆 赤 いり大豆(袋) 10 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25		
ごはん					
牛 乳					
節分の行事献立	エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g				
4 (水)	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン	●スープ		
	[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイオン、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℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にグリンピースを加えて煮る。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉 32.5 ワイン(白) 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こしょう(白) 0.039 チキンブイオン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 パン粉(米粉) 0.65 水 46.8	赤 豚肉 32.5 ワイン(白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.9 水 150 ●いよかん 緑 いよかん 38		
黒糖パン					
牛 乳					
5 (木)	鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯(具)	●みそ汁		
	[鶏ごぼうご飯(具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つき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、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリ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の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 鶏ひき肉 39 緑 しょうが 1.3 つきこんにゃく 6.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 水 6.5 ●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	赤 豚肉 13 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●焼きれんこん 緑 れんこん 35 塩 0.13 黄 綿実油 0.7		
ごはん					
牛 乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g				
6 (金)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ	●くじらのたつたあげ	黄	砂糖	1.3
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃) [豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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含め、「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。[もやしの甘酢あえ]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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 くじらのたつたあげ 56 黄 なたね油 8 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5	赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッパもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65		
菜 飯					
牛 乳					
除去食(大豆)	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

9 (月)	おさつパン 牛 乳	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコボン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー	水	130	
		[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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、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。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 エリンギ 13 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039 シチュールウの素 14.3	●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.9 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39	●デコボン 緑 デコボン 44	
		エネルギー 844kcal たんぱく質 33.2g 脂質 24.4g 糖質 107.3g				
10 (火)	ごはん 牛 乳	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが	水	39	
		[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[はくさいのゆず風味]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砂糖、塩、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[白花豆の煮もの](A: 焼き物機)①白花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白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91	●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 56 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず(果汁) 0.78	●白花豆の煮もの 赤 白花豆(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 724kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 104.5g				
12 (木)	コッパン 牛 乳 ブルーベリー ジャム	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 固形チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの	みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けずりぶし 0.104 緑 水 6.5 緑 はくさい 39 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.35 うすくちしょうゆ 4.03 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 赤 水 150	●とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 赤 とろろこんぶ(袋) 1 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10	
		[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。[なにわうどん]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、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。[とろろこんぶ(袋・なにわうどん)]①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 ごぼう 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.86 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13			
		エネルギー 801kcal たんぱく質 34.8g 脂質 23.4g 糖質 104.3g				
13 (金)	ごはん 牛 乳	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス	カレールウの素(米粉) 14.6 水 110	●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 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	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
		[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいため、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、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 45.5 赤 鶏レバー(ペースト) 6.5 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 セロリ 2.6 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 ローレル 0.013			
		エネルギー 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g				
16 (月)	ごはん 牛 乳	たらフライ うすくず汁 こまつなごまあえ おさつチップス	●たらフライ	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 黄 ジャがいもでん粉 2.3 水 145.4	●こまつなごまあえ 緑 こまつな 39 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま(白) 0.39	●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5
		[たらフライ]①たら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℃) [うすくず汁]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、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、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 たらフライ 50 黄 なたね油 8 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6			
		エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

17 (火)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン			●ポトフ	水	98
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ウインナーを加えて煮、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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤 牛肉	28	●鶏肉と野菜のケチャップソテー
黒糖パン				赤 鶏肉	13	赤 鶏肉
				ワイン (白)	0.8	
牛 乳				赤 ウインナー	28	緑 たまねぎ
				黄 じゃがいも	42	緑 ピーマン
除去食 (大豆)	エネルギー 769kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.5g 糖質 90.2g			緑 キャベツ	49	黄 綿実油
				緑 にんじん	21	塩
				緑 むきえだまめ (冷)	7	こしょう
				塩	0.42	ケチャップ
				こしょう	0.028	ウスターソース
				うすくちしょうゆ	2.1	●デコボン
				チキンブイヨン	1.12	緑 デコボン
18 (水)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル			●ヤンニョムチキン	緑 ほうれんそう (冷)	19.5
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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。③砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。			赤 鶏肉	65.3	緑 にんじん
こ は ん				緑 しょうが	0.73	塩
				緑 にんにく	0.73	こしょう
牛 乳				料理酒	2.03	うすくちしょうゆ
				黄 じゃがいもでん粉	13.1	中華スープの素
				黄 なたね油	10	水
				みりん	1.82	●切干しだいこんのナムル
				こいくちしょうゆ	1.3	緑 きゅうり
				ケチャップ	5.2	緑 切干しだいこん
				コチジャン	1	黄 砂糖
				水	3.25	塩
				●とうふのスープ		うすくちしょうゆ
				赤 焼き豚	13	黄 ごま油
				赤 とうふ (冷)	26	黄 いりごま (白)
				緑 たまねぎ	32.5	
19 (木)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス			●豚肉のカレー風味焼き	緑 パセリ	0.65
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。[コーンスープ]①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、コーン (ペースト) を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。			赤 豚肉	58.5	塩
レーズンパン				緑 たまねぎ	26	こしょう
				塩	0.39	うすくちしょうゆ
牛 乳				こしょう (粗挽)	0.026	チキンブイヨン
				カレー粉	0.52	水
				黄 綿実油	0.52	●カリフラワーのピクルス
				緑 コーン (ペースト)	39	緑 カリフラワー
				緑 はくさい	39	黄 砂糖
				緑 コーン (冷)	13	塩
				緑 にんじん	13	ワインビネガー
20 (金)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ			●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 赤みそ	11.5
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうお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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②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、はくさい、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、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牛ひき肉は料理酒で下味をつける。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る。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 あかうお	60	赤 白みそ
こ は ん				緑 レモン	0.9	赤 だしこんぶ
				みりん	0.2	赤 けずりぶし
牛 乳				うすくちしょうゆ	1.5	水
				水	1.5	●牛ひじきそぼろ
				●みそ汁	赤 牛ひき肉	14
				赤 とうふ (冷)	19.5	料理酒
				赤 うすあげ (冷)	6.5	緑 しょうが
				緑 だいこん	26	赤 ひじき
				緑 たまねぎ	26	黄 綿実油
				緑 はくさい	26	黄 砂糖
				緑 にんじん	13	みりん
				緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ
24 (火)	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんびフィッシュ			●ハヤシライス	トンカツソース	2.8
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。②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、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[いもけんびフィッシュ]①いもけんびフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛肉	56	ウスターソース
こ は ん				黄 じゃがいも	49	こいくちしょうゆ
				緑 たまねぎ	56	チキンブイヨン
牛 乳				緑 にんじん	21	黄 上新粉
				緑 グリンピース (冷)	7	水
				緑 セロリ	2.8	●きゅうりのバジル風味サラダ
				緑 にんにく	0.7	緑 きゅうり
				緑 マッシュルーム (水煮)	14	黄 砂糖
				黄 綿実油	0.7	塩
				ケチャップ	11.2	ワインビネガー
				トマトピューレ	5.6	うすくちしょうゆ
				黄 砂糖	0.28	バジル
				塩	0.56	黄 綿実油
				こしょう	0.014	●いもけんびフィッシュ
				ローレル	0.028	赤 いもけんびフィッシュ (袋)

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

25 (水)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス 発酵乳			●白身魚フリッター	塩	0.52
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。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。[きゅうりのピクルス]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、ワインビネガー、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 白身魚フリッター	70	こしょう
黒糖パン				黄 なたね油	11	うすくちしょうゆ
				●スープ煮		チキンブイヨン
牛 乳				赤 鶏肉	45.5	水
				ワイン (白)	1.43	●きゅうりのピクルス
				緑 キャベツ	45.5	緑 きゅうり
				緑 たまねぎ	39	黄 砂糖
				緑 にんじん	26	塩
				緑 パセリ	0.65	ワインビネガー
				緑 マッシュルーム (水煮)	13	うすくちしょうゆ
				黄 綿実油	0.65	●発酵乳
26 (木)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご 焼きのり			●すき焼き煮	みりん	1.5
	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 牛肉	65.3	塩
こ は ん				料理酒	2	こいくちしょうゆ
				糸こんにゃく	29	●ブロッコリーのしょうがづけ
牛 乳				赤 とうふ (冷)	58	緑 ブロッコリー
				緑 はくさい	65.3	緑 しょうが
				緑 にんじん	21.8	黄 砂糖
				緑 白ねぎ	21.8	こいくちしょうゆ
				緑 まいたけ	14.5	●いちご
				黄 綿実油	0.73	緑 いちご
				黄 砂糖	4.4	●焼きのり
27 (金)	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが			●豚肉と干しずいきのみそ煮	料理酒	0.78
	[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、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。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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200℃、20分間、焼き物機で焼く。			赤 豚肉	32.5	緑 はくさい
こ は ん				赤 うすあげ (冷)	6.5	緑 たまねぎ
				緑 青ねぎ	6.5	緑 にんじん
牛 乳				緑 干しずいき	0.65	緑 みつば
				黄 綿実油	0.35	緑 えのきたけ
				黄 砂糖	1.08	塩
				みりん	1.08	うすくちしょうゆ
				こいくちしょうゆ	0.32	赤 だしこんぶ
				赤 赤みそ	3.2	赤 けずりぶし
				赤 だしこんぶ	0.065	水
				赤 けずりぶし	0.26	●焼きじゃが
				水	17.55	黄 じゃがいも
				●五目汁		塩
				赤 鶏肉	26	黄 綿実油

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。

2月5日 (木)

和食について

和食とは、日本で昔から食べられてきた伝統的な料理や食文化のことをいいます。栄養バランスがよく、季節や自然を大切にする料理です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

- ①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

2月3日 (火)

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習があります。

また、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけ、いり大豆を食べたりする風習もあります。

給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。

2月20日 (金)

レモン

今日の給食では、国産のレモンを使用しています。

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心に栽培されるようになりました。夏に雨が少なく、冬に暖かい地域が栽培に適しています。

日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。