食品の使用量の単位は[ｇ]　　大阪市教育委員会事務局

1（木）
ごはん　牛乳　節分の行事献立

いわしのしょうがじょうゆかけ　含め煮　いり大豆

[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは料理酒で下味をつける。②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。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、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。

エネルギー 579kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 14.2g　糖質 76.4g

●いわしのしょうがじょうゆかけ		
赤	いわし（ひらき）	40
	りょうりしゅ	1.2
緑	しょうが	0.8
黄	さとう	0.5
	みりん	2.5
	こいくちしょうゆ	2.5
●含め煮		
赤	ぶたにく	15
	りょうりしゅ	0.5
黄	じゃがいも	25
緑	だいこん	35
緑	にんじん	20
緑	ごぼう	15
緑	さんどまめ(れいとう)	10
緑	しめじ	10
黄	さとう	1
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2
赤	けずりぶし	0.9
	みず	40
●いり大豆		
赤	いりだいず（ふくろ）	10

2（金）
ごはん　牛乳　個別対応献立（鶏卵）

カツ丼　はくさいの甘酢あえ　ソフト黒豆

[カツ丼]①トン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℃）液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）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、トンカツをのせる。**[はくさいの甘酢あえ]**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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。**[ソフト黒豆]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。

エネルギー 611kcal　たんぱく質 22.3g　脂質 20.5g　糖質 81.5g

●カツ丼		
赤	ひとくちトンカツ	30
黄	なたねあぶら	5
赤	けいらん（えきらん）	30
緑	たまねぎ	45
緑	にんじん	10
緑	あおねぎ	5
黄	さとう	0.5
	みりん	0.5
	しお	0.3
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2.5
赤	だしこんぶ	0.16
赤	けずりぶし	0.6
	みず	40
●はくさいの甘酢あえ		
緑	はくさい	40
黄	さとう	0.8
	しお	0.3
	こめず	0.8
●ソフト黒豆		
赤	ソフトくろまめ(ふくろ)	6

5（月）
パン（基本配合）　牛乳　個別対応献立（鶏卵）　バター

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]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、チキンブイヨン、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①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、水どきでん粉（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いためれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。

エネルギー 617kcal　たんぱく質 26.4g　脂質 22.7g　糖質 73.3g

●中華おこわ		
赤	やきぶた	8
黄	もちごめ	20
黄	くり(みずにかんづめ)	10
緑	しいたけ（かんそう）	0.2
	りょうりしゅ	0.5
	しお	0.1
	こしょう	0.01
	こいくちしょうゆ	0.5
	チキンブイヨン	0.2
黄	ごまあぶら	0.3
	みず	20
●卵スープ		
赤	けいにく	20
	りょうりしゅ	0.6
赤	けいらん（えきらん）	20
黄	じゃがいもでんぷん	0.2
緑	たまねぎ	15
緑	チンゲンサイ	15
緑	にんじん	10
	しお	0.3
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	2
	ちゅうかスープのもと	1
	みず	130
●キャベツのオイスターソースいため		
緑	キャベツ	35
黄	めんじつゆ	0.4
	しお	0.1
	こいくちしょうゆ	0.2
	オイスターソース	0.7

6（火）
ごはん　牛乳

たらフライ　うすくず汁　ほうれんそうのおひたし

[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、だいこん、たまねぎ、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、最後にみつばを加えて煮る。**[ほうれんそうのおひたし]**①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。

エネルギー 569kcal　たんぱく質 22.3g　脂質 17.8g　糖質 77.3g

●たらフライ		
赤	たらフライ	50
黄	なたねあぶら	8
●うすくず汁		
赤	けいにく	10
緑	はくさい	30
緑	だいこん	20
緑	たまねぎ	15
緑	みつば	3
緑	しいたけ（なま）	5
	しお	0.4
	うすくちしょうゆ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
黄	じゃがいもでんぷん	2
	みず	126
●ほうれんそうのおひたし		
緑	ほうれんそう	30
黄	さとう	0.3
	うすくちしょうゆ	1.2

7（水）
パン（基本配合以外）　牛乳

ポトフ　ツナと野菜のソテー　いよかん

[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、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。**[ツナと野菜のソテー]**①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ツナの順にいためる。③いためれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。**[いよかん]**①いよかんは１人１/４切ずつである。

エネルギー 602kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 22.2g　糖質 68.3g

●ポトフ		
赤	ぎゅうにく	20
	ワイン（しろ）	0.6
赤	ウインナー	20
黄	じゃがいも	30
緑	キャベツ	35
緑	にんじん	15
緑	パセリ	0.5
	しお	0.3
	こしょう	0.02
	ローレル	0.01
	うすくちしょうゆ	1.5
	チキンブイヨン	0.8
	みず	70
●ツナと野菜のソテー		
赤	ツナかんづめ	10
緑	ブラックマッペもやし	25
緑	ピーマン	5
黄	めんじつゆ	0.3
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	ウスターソース	0.5
●いよかん		
緑	いよかん	38

8（木）
ごはん　牛乳　令和4年度学校給食献立コンクール最優秀賞献立

鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ　船場汁　こまつなの炊いたん

[鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ]①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。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しょうが、にんにく、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ウスターソース、湯を加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。**[船場汁]**①さけ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、にんじん、だいこん、たまねぎ、さけの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。**[こまつなの炊いたん]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなはゆでる。②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、こいくちしょうゆで味つけし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。

エネルギー 552kcal　たんぱく質 31.0g　脂質 13.5g　糖質 74.3g

●鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ		
赤	けいにく	50
	りょうりしゅ	1.5
	しお	0.2
緑	しょうが	0.3
緑	にんにく	0.3
黄	さとう	1.1
	こめず	0.6
	うすくちしょうゆ	1.7
	ウスターソース	1.7
	みず	2
●船場汁		
赤	さけ（かく）	25
	りょうりしゅ	0.8
緑	だいこん	30
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	10
緑	あおねぎ	5
	しお	0.3
	うすくちしょうゆ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
	みず	130
●こまつなの炊いたん		
赤	うすあげ（れいとう）	6
緑	こまつな	35
黄	さとう	0.6
	みりん	0.6
	うすくちしょうゆ	1.1
	こいくちしょうゆ	0.7
赤	だしこんぶ	0.04
赤	けずりぶし	0.15
	みず	10

9（金）
ごはん　牛乳

豚肉と干しずいきのみそ煮　すまし汁　あげ焼きじゃが

[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。**[すまし汁]**①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。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。**[あげ焼きじゃが]**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、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、２３分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 557kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 15.4g　糖質 74.4g

●豚肉と干しずいきのみそ煮		
赤	ぶたにく	25
赤	うすあげ（れいとう）	5
緑	あおねぎ	5
緑	ほしずいき	1
黄	めんじつゆ	0.3
黄	さとう	1
	みりん	1
	こいくちしょうゆ	0.3
赤	あかみそ	3
赤	だしこんぶ	0.06
赤	けずりぶし	0.23
	みず	15
●すまし汁		
赤	けいにく	20
緑	はくさい	35
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	10
緑	みつば	3
緑	えのきたけ	10
	しお	0.4
	うすくちしょうゆ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
	みず	130
●あげ焼きじゃが		
黄	じゃがいも	35
	しお	0.2
黄	めんじつゆ	1.4

13（火）
パン（基本配合以外）　牛乳

豚肉とごぼうの煮もの　なにわうどん　棒チーズ

[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して煮含める。**[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、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１５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。⑤とろろこんぶは１人１袋ずつ添える。**[棒チーズ]**①棒チーズは１人１本ずつである。

エネルギー 641kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 20.4g　糖質 80.5g

●豚肉とごぼうの煮もの		
赤	ぶたにく	30
	りょうりしゅ	0.9
緑	たまねぎ	25
緑	ごぼう	15
緑	にんじん	15
黄	さとう	1.3
	しお	0.1
	こいくちしょうゆ	2
赤	だしこんぶ	0.06
赤	けずりぶし	0.23
	みず	15
●なにわうどん		
赤	かまぼこ	5
黄	うどん	20
赤	うすあげ（れいとう）	5
黄	さとう	1
	みりん	1
	こいくちしょうゆ	1
赤	だしこんぶ	0.02
赤	けずりぶし	0.08
	みず	5
緑	はくさい	25
緑	あおねぎ	5
	しお	0.3
	うすくちしょうゆ	3.5
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
	みず	130
赤	とろろこんぶ(ふくろ)	1
●棒チーズ		
赤	ぼうチーズ	10

14（水）
ごはん　牛乳

ハヤシライス　キャベツのバジル風味サラダ　洋なし（カット缶）

[ハヤシライス]①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A．別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B．別釜に小麦粉を入れ、弱火で１５～２０分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。**[キャベツのバジル風味サラダ]**①キャベツはゆでるか、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[洋なし（カット缶）]**①洋なしは１人１/４０缶ずつである。

エネルギー 656kcal　たんぱく質 22.0g　脂質 20.8g　糖質 89.9g

●ハヤシライス		
赤	ぎゅうにく	40
黄	じゃがいも	25
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	15
緑	グリンピース(れいとう)	5
緑	セロリ	3
黄	めんじつゆ	0.5
	トマトピューレ	4
	ケチャップ	8
	しお	0.5
	こしょう	0.03
	ローレル	0.02
	デミグラスソース	4
	ウスターソース	3
	トンカツソース	3
黄	こむぎこ(はくりきこ)	7
黄	めんじつゆ	5.6
	みず	90
●キャベツのバジル風味サラダ		
緑	キャベツ	30
黄	さとう	0.7
	しお	0.2
	ワインビネガー	0.6
	うすくちしょうゆ	0.3
	バジル	0.01
黄	めんじつゆ	0.3
●洋なし（カット缶）		
緑	ようなし(カットかんづめ)	44

15（木）
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]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して煮含め、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、砂糖で味つけして煮含め、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）

エネルギー 561kcal　たんぱく質 21.9g　脂質 14.1g　糖質 78.8g

●肉じゃが		
赤	ぎゅうにく	35
	りょうりしゅ	1.1
黄	じゃがいも	45
	いとこんにゃく	20
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	15
緑	さんどまめ(れいとう)	10
黄	めんじつゆ	0.5
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	しお	0.1
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2.5
赤	けずりぶし	0.7
	みず	30
●はくさいのゆず風味		
緑	はくさい	40
黄	さとう	0.7
	しお	0.1
	うすくちしょうゆ	1.2
緑	ゆず（かじゅう）	0.6
●白花豆の煮もの		
赤	しろはなまめ(かんそう)	6
黄	さとう	1.6
	しお	0.1
	うすくちしょうゆ	0.3
	みず(やきものき)	25
	みず(かま)	15

16（金）
パン（基本配合）　牛乳　りんごジャム

ほうれんそうのクリームシチュー　キャベツのサラダ　デコポン

[ほうれんそうのクリームシチュー]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。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。**[キャベツのサラダ]**①キャベツはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[デコポン]**①デコポンは１人１/４切ずつである。

エネルギー 624kcal　たんぱく質 26.4g　脂質 20.8g　糖質 74.5g

●ほうれんそうのクリームシチュー		
赤	けいにく	35
	ワイン（しろ）	1.1
黄	じゃがいも	40
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	15
緑	ほうれんそう(れいとう)	15
緑	エリンギ	10
	しお	0.7
	こしょう（しろ）	0.03
黄	めんじつゆ	0.5
黄	こむぎこ(はくりきこ)	5
黄	めんじつゆ	4
赤	ぎゅうにゅう	21
黄	クリーム	3
	みず	80
●キャベツのサラダ		
緑	キャベツ	30
黄	さとう	0.8
	しお	0.1
	こめず	0.5
	うすくちしょうゆ	0.8
黄	めんじつゆ	0.3
●デコポン		
緑	デコポン	44

19（月）
ごはん　牛乳

くじらのたつたあげ　まる天と野菜の煮もの　もやしのしょうがづけ

[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℃）**[まる天と野菜の煮もの]**①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、まる天を加え、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含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。**[もやしのしょうがづけ]**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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。

エネルギー 591kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 15.0g　糖質 82.1g

●くじらのたつたあげ		
赤	くじらのたつたあげ	40
黄	なたねあぶら	6
●まる天と野菜の煮もの		
赤	まるてん	25
黄	じゃがいも	25
緑	だいこん	35
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	15
緑	むきえだまめ(れいとう)	5
緑	しいたけ（かんそう）	1
黄	さとう	1
	みりん	1
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2.5
赤	けずりぶし	0.9
	みず	40
●もやしのしょうがづけ		
緑	ブラックマッペもやし	30
緑	しょうが	0.2
黄	さとう	0.8
	うすくちしょうゆ	1.4

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。

20（火）

パン（基本配合以外）　牛乳

押麦のグラタン　豚肉と野菜のスープ　デコポン

[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、バター、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。**[豚肉と野菜のスープ]**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、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。**[デコポン]**①デコポンは１人１/４切ずつである。

エネルギー 626kcal　たんぱく質 30.3g　脂質 19.0g　糖質 77.6g

●押麦のグラタン	
赤　けいにく	25
ワイン（しろ）	0.8
黄　おしむぎ	10
緑　たまねぎ	20
緑　グリンピース(れいとう)	5
緑　マッシュルーム(みずに)	5
黄　めんじつゆ	0.5
しお	0.4
こしょう	0.03
黄　バター	1
黄　こむぎこ(はくりきこ)	2.5
赤　ぎゅうにゅう	21
赤　ふんまつチーズ	1.3
黄　パンこ	0.3
みず	13
●豚肉と野菜のスープ	
赤　ぶたにく	25
ワイン（しろ）	0.8
緑　キャベツ	30
緑　だいこん	25
緑　にんじん	10
緑　パセリ	0.5
しお	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
チキンブイヨン	1.5
みず	130
●デコポン	
緑　デコポン	44

21（水）

ごはん（減量）　牛乳

鶏ごぼうご飯　みそ汁　焼きれんこん

[鶏ごぼうご飯]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、料理酒をかける。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。⑤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、とうふを加えて煮、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、絹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。

エネルギー 523kcal　たんぱく質 22.3g　脂質 14.6g　糖質 71.2g

●鶏ごぼうご飯	
赤　けいひきにく	25
緑　しょうが	0.8
つきこんにゃく	5
緑　ごぼう	15
緑　にんじん	10
緑　グリンピース(れいとう)	5
黄　めんじつゆ	0.5
りょうりしゅ	0.8
黄　さとう	1.2
しお	0.1
こいくちしょうゆ	2.6
赤　だしこんぶ	0.02
赤　けずりぶし	0.08
みず	5
赤　きざみのり（ふくろ）	0.8
●みそ汁	
赤　ぶたにく	10
赤　とうふ（れいとう）	15
緑　はくさい	30
緑　たまねぎ	20
緑　だいこんば(かんそう)	0.5
赤　あかみそ	10
赤　しろみそ	4
赤　だしこんぶ	0.5
赤　けずりぶし	2
みず	130
●焼きれんこん	
緑　れんこん	25
しお	0.1
黄　めんじつゆ	0.5

22（木）

パン（基本配合以外）　牛乳

豚肉のカレー風味焼き　コーンとはくさいのスープ　カリフラワーのレモンドレッシング

[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は絹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。**[コーンとはくさいのスープ]**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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。**[カリフラワーのレモンドレッシング]**①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガーを合わせて煮、レモン汁を加えて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。

エネルギー 593kcal　たんぱく質 31.6g　脂質 18.7g　糖質 68.6g

●豚肉のカレー風味焼き	
赤　ぶたにく	45
緑　ピーマン	5
ワイン（しろ）	1.4
しお	0.3
こしょう（あらびき）	0.03
カレーこ	0.4
黄　めんじつゆ	0.4
●コーンとはくさいのスープ	
赤　けいにく	20
ワイン（しろ）	0.6
黄　じゃがいも	15
緑　はくさい	30
緑　スイートコーン（クリームかんづめ）	25
緑　コーン（れいとう）	10
緑　にんじん	10
緑　パセリ	0.5
しお	0.3
こしょう（しろ）	0.02
うすくちしょうゆ	1
チキンブイヨン	1.5
みず	130
●カリフラワーのレモンドレッシング	
緑　カリフラワー	25
緑　レモン	0.6
黄　さとう	0.6
しお	0.1
こしょう（しろ）	0.01
ワインビネガー	0.2
黄　めんじつゆ	0.2

26（月）

パン（基本配合）　牛乳　アプリコットジャム

わかさぎフライ　洋風煮　きゅうりのピクルス

[わかさぎフライ]①わかさぎ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℃）**[洋風煮]**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、たまねぎ、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。**[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。

エネルギー 615kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 20.2g　糖質 72.1g

●わかさぎフライ	
赤　わかさぎフライ	36
黄　なたねあぶら	5
●洋風煮	
赤　けいにく	30
ワイン（しろ）	0.9
黄　じゃがいも	25
緑　キャベツ	30
緑　たまねぎ	30
緑　にんじん	15
緑　むきえだまめ(れいとう)	10
しお	0.4
こしょう	0.02
ローレル	0.01
うすくちしょうゆ	1
チキンブイヨン	0.8
みず	70
●きゅうりのピクルス	
緑　きゅうり	30
黄　さとう	0.8
しお	0.2
ワインビネガー	0.8
うすくちしょうゆ	0.2

27（火）

ごはん　牛乳

すき焼き煮　さんどまめのごまあえ　いちご

[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、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。**[さんどまめのごまあえ]**①さんどまめはゆでるか、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。いりごまはいる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。**[いちご]**①いちごは１人２コずつである。

エネルギー 560kcal　たんぱく質 24.0g　脂質 17.0g　糖質 73.9g

●すき焼き煮	
赤　ぎゅうにく	45
りょうりしゅ	1.4
いとこんにゃく	20
赤　とうふ（れいとう）	30
緑　はくさい	45
緑　しろねぎ	10
緑　まいたけ	10
黄　めんじつゆ	0.5
黄　さとう	2
みりん	1
しお	0.1
こいくちしょうゆ	5
●さんどまめのごまあえ	
緑　さんどまめ(れいとう)	30
黄　ねりごま	0.5
黄　さとう	0.6
こいくちしょうゆ	1.3
黄　いりごま（しろ）	0.2
●いちご	
緑　いちご	25.5

28（水）

パン（基本配合以外）　牛乳

鶏肉のバジル焼き　ウインナーと野菜のケチャップ煮　ブロッコリーのサラダ

[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は絹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。**[ウインナーと野菜のケチャップ煮]**①綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、ウインナーを加えて煮、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て煮、最後にグリ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。②砂糖、こしょう、りんご酢、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。

エネルギー 580kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 18.3g　糖質 67.7g

●鶏肉のバジル焼き	
赤　けいにく	45
ワイン（しろ）	1.4
しお	0.3
こしょう(あらびき)	0.02
バジル	0.04
黄　オリーブゆ	0.5
●ウインナーと野菜のケチャップ煮	
赤　ウインナー	20
黄　じゃがいも	25
緑　たまねぎ	35
緑　キャベツ	20
緑　にんじん	15
緑　グリンピース(れいとう)	5
黄　めんじつゆ	0.5
黄　さとう	0.4
しお	0.5
こしょう	0.01
ローレル	0.03
ケチャップ	8
チキンブイヨン	0.6
みず	50
●ブロッコリーのサラダ	
緑　ブロッコリー	20
黄　さとう	0.5
こしょう	0.01
りんごす	0.8
うすくちしょうゆ	0.7
黄　めんじつゆ	0.3

29（木）

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　スイートポテト

[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。**[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。**[スイートポテト]**①スイートポテトは１人１コずつである。

エネルギー 621kcal　たんぱく質 23.0g　脂質 15.2g　糖質 91.5g

●チキンレバーカレーライス	
赤　けいにく	35
赤　とりレバー(ペースト)	5
黄　じゃがいも	35
緑　たまねぎ	45
緑　にんじん	20
緑　セロリ	2
緑　しょうが	0.5
緑　にんにく	0.5
黄　めんじつゆ	0.5
しお	0.3
ローレル	0.01
カレールウのもと	12
みず	100
●きゅうりとコーンのサラダ	
緑　きゅうり	30
緑　コーン（れいとう）	5
黄　さとう	0.8
しお	0.2
ワインビネガー	0.5
うすくちしょうゆ	0.2
黄　めんじつゆ	0.5
●スイートポテト	
黄　スイートポテト(れいとう)	30

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】
パン(基本配合)・・・・コッペパン
パン(基本配合以外)・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
パン(1／2)・・・・・1／2黒糖パン
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。

学校給食の献立を LINE で配信しています！

二次元コードから「大阪市LINE公式アカウント」のお友だち登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ➡学校給食献立受信設定」で通われている学校のブロックを選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター　たべやん

2月1日　（木）

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「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があります。

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8日　（木）

学校給食献立コンクール最優秀賞献立

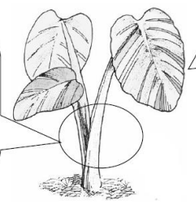
- 鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ
- 船場汁　・こまつなの炊いたん
- ごはん　・牛乳

大阪の問屋街である船場で生まれた船場汁など、私たちの住んでいる地域に関わりのある献立を考えました。

中央区開平小学校の児童が考えた作品です。

2月9日　（金）

干しずいき



ずいきは、さといもの葉と茎をつないでいる部分を呼びます。

干しずいきは、ずいきの皮をむいて、水にさらした後、乾そうさせたものです。食物せんいやカルシウム、鉄を多く含んでいます。

今日の給食では、干しずいきを煮ものに使っています。

2月29日（木）

新登場

スイートポテト

スイートポテトは、さつまいもにさとうやバター、牛乳、クリーム、卵などを使って作られます。

今日の給食にはじめて出るスイートポテトは、バターや牛乳、クリーム、卵を使っていないスイートポテトです。