

1 (金)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそば	●いわしフライ	赤 だしこんぶ	0.5
	[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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。[牛ひじきそば]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、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し、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8	赤 けずりぶし 2 みず 130	
ごはん 牛乳		●みそ汁	●牛ひじきそば	
		黄 じゃがいも 20 緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッパもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	赤 ぎゅうひきにく 10 りょうりしゆ 0.3 緑 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	
	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.2g 糖質 85.0g			
4 (月)	鶏肉のみそバターソース 五目汁 きな粉よもぎだんご	●鶏肉のみそバターソース	緑 あおねぎ 5	
	[鶏肉のみそバターソース]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、赤みそ、八丁みそ、バターに湯を少しずつ加えて煮、氷どきでん粉(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、かまぼこ、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。[きな粉よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでる。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1.2 赤 あかみそ 1.2 赤 はちょうみそ 1.2 黄 バター 1 黄 じゃがいもでんぷん 0.2 みず 7	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	
ごはん 牛乳		●五目汁	●きな粉よもぎだんご	
		赤 かまぼこ 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10	黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 みず 10 赤 きなこ(ぶくろ) 3	
	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.8g 脂質 12.7g 糖質 89.8g			
5 (火)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	みず 50	
	[関東煮]①こんにやくはゆでる。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、こんにやく、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、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮詰め。[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鶏肉、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とら豆はミニパットに入れ、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、しばらく味をさせます)(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詰め、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させます)	赤 けいにく 20 赤 うすらたまご(みず) 20 赤 ちくわ 15 黄 じゃがいも 25 こんにやく 15 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 にんじん 10 黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 1.2	●きゅうりの梅風味 30 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7	
ごはん 牛乳		●とら豆の煮もの	●とら豆の煮もの	
		赤 とらまめ(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(ゆきものき) 25 みず(かま) 15	赤 とらまめ(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(ゆきものき) 25 みず(かま) 15	
	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.2g			
6 (水)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ いちご	●とうふのミートグラタン	みず 15	
	[とうふのミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②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、ワインをかける。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。③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、小麦粉を加え、ミニパットに入れ、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。[じゃ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。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ 25 赤 だいす(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 ワイン(しろ) 0.3 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 こむぎこ(はくりきこ) 3 黄 パンこ 1	●じゃがいもと野菜のスープ 20 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 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 チキンブイオン 1.5 みず 130	
パン (基本配合以外) 牛乳		●いちご	●いちご	
		緑 いちご 25.5	緑 いちご 25.5	
	エネルギー 572kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g 糖質 70.3g			

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 (木)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそば) すまし汁 ダイスゼリー(みかん)	●手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそば)	ワインピネガー 1 うすくちしょうゆ 1 赤 やきりの(てまき) 3.75
	[手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそば)]①牛肉は料理酒で下味をつける。切干したいこんぶは十分もみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更ににんじん、切干したいこんぶの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えていためる。④さけは流水解凍する。⑤さけ、むきえだまめ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで下味をつける。⑥⑤の材料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℃、8分間、焼き物機で焼く。⑦手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉のコチジャンいため、⑥のさけのカラフルそばを各々包んで食べる) [すまし汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、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。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。	赤 ぎゅうにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 にんじん 10 にら 3 緑 きりぼしだいこん 1.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 コチジャン 0.4 赤 ベにさけ(フレーク) 20 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.6 しお 0.2	●ダイスゼリー(みかん) 50
ごはん 牛乳		●チキンレバーカツ	こしょう 0.01 ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイオン 0.6 みず 50
		赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8	●ケチャップ煮 8 赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3
	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.4g 糖質 84.6g		
8 (金)	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 0.01 ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイオン 0.6 みず 50
	[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 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3	●ツナとキャベツのバジルソテー 5 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 黄 オリーブゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.02
	エネルギー 689kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.1g 糖質 77.2g		
11 (月)	チキンカレーライス ビーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス	こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3 ローレル 0.01 チキンブイオン 0.3 カレーウのもと 12 みず 100
	[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、チキンブイオン、カレールウの素で味つけして煮こみ、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。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 けいにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 ローレル 0.01 チキンブイオン 0.3 みず 100	●ビーンズサラダ 5 赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 キャベツ 20 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こしょう 0.01 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3 赤 ミニフィッシュ(ぶくろ) 5
	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.8g 糖質 82.9g		
12 (火)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き	緑 みつば 3
	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、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。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 10 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 黄 めんじつゆ 1 赤 ぶたにく 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10	●くきわかめのつくだ煮 10 赤 くきわかめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10
	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.7g 脂質 12.6g 糖質 78.8g		

13 (水)	えびのチリソースいため 中華がゆ はっさく [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、最後に氷どきでん粉(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、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	●えびのチリソースいため 赤 えび 35 りょうりしゆ 1.1 緑 たまねぎ 25 緑 しろねぎ 3 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 黄 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 ケチャップ 5 黄 じゃがいもでんぷん 0.2	●中華がゆ 赤 にくだんご 25 黄 せいはくまい 10 緑 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 2 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●はっさく 緑 はっさく 51
ブルーベリージャム	エネルギー 578kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.0g 糖質 77.8g		
14 (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 [さごしのおろししょうゆかけ]①さごしはしょうが汁、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、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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詰め、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、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけして煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●さごしのおろししょうゆかけ 赤 さごし 50 緑 しょうが 0.4 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 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 けいにく 10 りょうりしゆ 0.3 黄 さといも(れいとう) 30 つなこんにゃく 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しめじ 10	黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.1 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 ●なのはなのおひたし 緑 はくさい 20 緑 なのはな 15 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.8 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けずりぶし 0.03 みず 2
エネルギー 561kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.9g 糖質 77.8g			
15 (金)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き ウィンナーとてぼ豆のスープ デコボン [鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、20分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーとてぼ豆のスープ]①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。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順に加えて煮る。③煮上がれば、ウィンナー、マッシュルーム、てぼ豆を加えて煮、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。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き 赤 けいにく 40 黄 じゃがいも 25 緑 にんにく 0.3 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 黄 オリーブゆ 0.3 ●ウィンナーとてぼ豆のスープ 赤 ウィンナー 15 赤 てぼまめ(かんそう) 5 緑 たまねぎ 30	緑 キャベツ 25 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 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 ●デコボン 緑 デコボン 44
エネルギー 578kcal たんぱく質 28.7g 脂質 16.7g 糖質 71.0g			
19 (火)	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]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、ワインピ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。	●さけのクリームスパゲッティ 赤 ベにざけ(フレーク) 20 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 1 こしょう 0.02 チキンブイヨン 0.4 黄 こむぎこ(はくりきこ) 1.5	黄 めんじつゆ 1.2 赤 ぎゅうにゅう 21 黄 クリーム 7 みず 40 ※しお 1 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(はくろ) 5
エネルギー 556kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.8g 糖質 60.6g			

21 (木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ [豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、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。 [さつまいものみそ汁]①さつまいも、ごぼうは各々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、にんじん、ごぼう、はくさい、さつま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、最後に青ねぎを加えて煮る。[切干しだいこんのゆずの香あえ]①きゅうりはゆでる。切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●豚肉のしょうが焼き 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.6 りょうりしゆ 1.2 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 3 黄 めんじつゆ 0.5 ●さつまいものみそ汁 黄 さつまいも 25 緑 はくさい 25 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10	緑 あおねぎ 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 ●切干しだいこんのゆずの香あえ 緑 きゅうり 10 緑 きりぼしだいこん 4 黄 さとう 1.1 しお 0.2 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 緑 ゆず(かじゅう) 0.7
ごはん 牛乳	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.9g 糖質 84.5g		

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。

3月6日 (水)

いちご

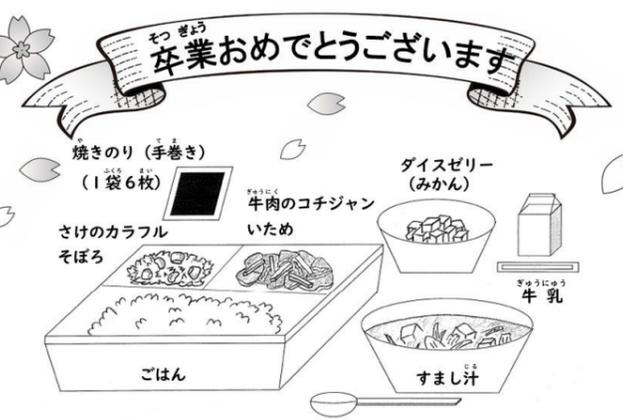
いちごは、江戸時代にオランダから観賞用として伝えられました。
いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、病気にまけない力をつけてくれます。



おも さんち とちぎけん ふくおかけん
主な産地は、栃木県、福岡県、
くまもとけん
熊本県です。

3月7日 (木)

卒業おめでとうございます



焼きのり(手巻き) (1袋6枚)
さけのカラフル そばろ
ダイゼリー(みかん)
牛肉のコチジャン
いため
ごはん
すまし汁
牛乳

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。