

21 (火)	中華煮 チンゲンサイともやししょうががえ りんご (カット缶) 【中華煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやししょうががえ】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。チンゲンサイはゆでる。②しょうが汁、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。【りんご (カット缶)】①りんごは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 562kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.3g 糖質 84.6g	●中華煮 赤 ぶたにく 40 赤 りょうりしゆ 1.2 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ (みずこ) 20 緑 にんじん 20 緑 にら 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.2 しお 0.5 こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2.2 ちゅうかスープのもと 0.2 黄 じゃがいもでんぷん 1 みず 38 ●チンゲンサイともやししょうががえ 緑 ブラックマツバもやし 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.8 ●りんご (カット缶) 緑 りんごカットかんづめ 44
22 (水)	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ 【ミートソーススパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、上新粉を加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけして湯を加え、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【レタスとコーンのサラダ】①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。【いもけんぴフィッシュ】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 558kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.8g 糖質 62.1g	●ミートソーススパゲッティ 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム (みずこ) 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03 ローレル 0.02 ケチャップ 12	トマトピューレ 6 ウスターソース 2 黄 じゃしょうこ 2 みず 6 ※しお 1 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 30 緑 コーン (れいとう) 10 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(缶) 5
23 (木)	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご) 【豚丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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。更になんじん、たまねぎ、糸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、最後に菁ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【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梅肉、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。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③④の中に白玉だんごを入れてからめる。【きな粉 (袋・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。 エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 13.7g 糖質 89.4g	●豚丼 赤 ぶたにく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 黄 あおなご 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3	●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 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 0.8 ●白玉だんご 黄 しらたまだんご 30 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 ●きな粉 (袋・白玉だんご) 赤 きなこ (缶) 3
24 (金)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ 【ウインナーのケチャップソース】①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する) ②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を加えて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかけます。【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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【焼きツナキャベツ】①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 636kcal たんぱく質 27.6g 脂質 26.0g 糖質 66.6g	●ウインナーのケチャップソース 赤 ウインナーソーセージ 40 黄 さとう 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 じゃがいもでんぷん 0.1 みず 3.5 ●スープ 赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリーンピース(れいとう) 5	●焼きツナキャベツ 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 チキンブイヨン 0.2 黄 めんじつゆ 0.3
27 (月)	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ 【ホイコウロー】①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にはピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、えのきたけを加えて煮、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。【きゅうりのピリ辛あえ】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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 579kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.7g 糖質 73.3g	●ホイコウロー 赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 10 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 みず 2 ●中華スープ 赤 けいにく 20	りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.2 こめず 0.4 うすくちしょうゆ 1 黄 ラー油 0.02
28 (火)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮 【きびなごてんぷら】①きびなごてんぷら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℃) ②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。【みそ汁】①こまつなは流水解凍する。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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【わかたけ煮】①たけのこはゆでる。わかめ (冷) はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ (冷) を加えて煮る。 エネルギー 589kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.0g 糖質 80.3g	●きびなごてんぷら 赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1 ●みそ汁 赤 けいにく 15 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな (れいとう) 15 緑 にんじん 10 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 ●わかたけ煮 緑 たけのこ (みずこ) 20 赤 わかめ (れいとう) 5 りょうりしゆ 0.5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.2 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 みず 15

29 (水)	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん (缶) 【マカロニグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。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、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える) 最後にグリーンピース、マカロニを加え、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、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【キャベツのスープ】①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ワインナー、しめじを加えて煮、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。【みかん (缶)】①みかんは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 617kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.9g 糖質 78.2g	●マカロニグラタン 赤 けいにく 30 ワイン (しろ) 0.9 黄 マカロニ (こめこ) 6 緑 たまねぎ 5 緑 グリーンピース(れいとう) 30 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう (しろ) 0.03 黄 クリーム 3 黄 こむぎこはくりきこ 2.5 赤 きゅうにゅう 20 黄 ふんまつチーズ 1 黄 パンこ (こめこ) 0.5	●キャベツのスープ 赤 ウインナー 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 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 ●みかん (缶) 緑 みかん (かんづめ) 43
30 (木)	タコライス もすくのスープ 焼きじゃが 【タコライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【もすくのスープ】①ささみは十分に水分をきる。もすくは流水解凍し、さっと洗う。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。【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、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 576kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.9g 糖質 77.6g	●タコライス 赤 きゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 緑 たまねぎ 50 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 0.4 こしょう 0.02 カレーこ 0.4 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	●もすくのスープ 赤 ささみ (みずこ) 15 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 5 緑 えのきたけ 10 赤 もすく (れいとう) 5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 35 しお 0.2 黄 めんじつゆ 0.5
31 (金)	ケチャップ煮 ベーコンとさんどまめのソテー キャベツのバジル風味サラダ 【ケチャップ煮】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。更になんじん、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、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ベーコンとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【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、ワインピネガー、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。 エネルギー 592kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.4g 糖質 62.1g	●ケチャップ煮 赤 けいにく 35 ワイン (しろ) 1.1 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 3 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	●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 8 緑 さんどまめ 25 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 ●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 ワインピネガー 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

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
 - ・加工パン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)


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。

5月22日 (水)

レタス

レタスは、一年中全国で栽培されています。
すずしくて乾そうした気候で育ちやすく、季節ごとに産地が変わります。

水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物せんいなども含んでいます。




5月15日 (水)

新食品

シチュールウの素

ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためて作ります。

今日の「鶏肉とコーンのシチュール」は、新食品の「シチュールウの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができます。



5月23日 (木)


給食当番の服そう

マスクは、鼻と口をしっかりとおうようにつけましょう。

かみの毛は、ぼうしの中に入れておきましょう。長いかみの毛は、束ねておきましょう。

エプロンのボタンは、きちんとめしましょう。

つめは短く切り、手はせっけんでいねいに洗いましょう。



給食当番は、服そうを整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。