

3 (月)	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー			●あげどりのバーベキューソース			黄 めんじつゆ	0.5
	[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。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砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。[カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。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。②煮上がれば、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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、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。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。			赤 けいにく	45	赤 しお	0.1	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g			緑 にんにく	0.5	黄 チキンブイヨン	1	
加工パン 牛乳				黄 じゃがいもでんぶん	9	カレールウのもと(こめこ)	8	
				黄 なたねあぶら	7	みず	130	
				黄 さとう	1	●キャベツとコーンのサラダ		
卒業祝い 献立				ケチャップ	4	緑 キャベツ	30	
				トンカツソース	2	緑 コーン(れいとう)	5	
				ウスターソース	1	黄 さとう	0.8	
卒業祝い 献立				みず	2.5	しお	0.2	
				●カレースープ		ワインビネガー	0.5	
				赤 ぎゅうにく	15	うすくちしょうゆ	0.2	
卒業祝い 献立				黄 じゃがいも	20	黄 めんじつゆ	0.5	
				緑 たまねぎ	30	●フルーツゼリー		
				緑 にんじん	10	緑 ゼリー(みかん)	30	
卒業祝い 献立				緑 グリンピース(れいとう)	5	緑 わなし(カットかんづめ)	22	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g							
4 (火)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの			●関東煮			赤 けすりぶし	1.2
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[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。[とら豆の煮もの](A: 焼き物機)①とら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含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 りょうりしゅ	0.6	●きゅうりの梅風味		
	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g			赤 うすらたまご(みず)	20	緑 きゅうり	30	
ごはん 牛乳				赤 ちくわ	15	緑 ばいにく	0.5	
				黄 じゃがいも	25	黄 さとう	0.3	
				こんにゃく	20	こめず	0.2	
卒業祝い 献立				赤 あつあげ(れいとう)	20	うすくちしょうゆ	0.7	
				緑 だいこん	40	●とら豆の煮もの		
				緑 にんじん	10	赤 とらまめ(かんそう)	6	
卒業祝い 献立				黄 さとう	1	黄 さとう	1.6	
				みりん	1	しお	0.1	
				しお	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	
卒業祝い 献立				うすくちしょうゆ	3	みず(やきものき)	25	
				こいくちしょうゆ	2	みず(かま)	15	
	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g							
5 (水)	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、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、けす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、けす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	赤 あかみそ	10	
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g			緑 しろねぎ	10	赤 しろみそ	4	
ごはん 牛乳				黄 さとう	0.5	赤 だしこんぶ	0.5	
				りょうりしゅ	1.1	赤 けすりぶし	2	
				みりん	1	みず	130	
卒業祝い 献立				こいくちしょうゆ	24	●くきわかめのつくだ煮		
				黄 めんじつゆ	1	赤 くきわかめ(れいとう)	10	
				●豚汁		黄 さとう	0.5	
卒業祝い 献立				赤 ふたにく	20	みりん	2	
				黄 じゃがいも	20	こいくちしょうゆ	1.5	
				緑 たまねぎ	25	赤 だしこんぶ	0.04	
卒業祝い 献立				緑 だいこん	20	赤 けすりぶし	0.15	
				緑 ごぼう	10	みず	10	
				緑 にんじん	10			
エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g								
6 (木)	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			黄 めんじつゆ	1.2
	[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、ワインビ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。			赤 ベにざけ(フレーク)	20	赤 ぎゅうにゅう	20	
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g			赤 ベーコン	5	黄 クリーム	7	
ミニコッパン 牛乳				黄 スパゲッティ	30	みず	40	
				黄 めんじつゆ	0.9	※しお	1	
				緑 たまねぎ	45	●キャベツときゅうりのサラダ		
卒業祝い 献立				緑 にんじん	10	緑 キャベツ	20	
				緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 きゅうり	15	
				緑 マッシュルーム(みず)	10	黄 さとう	0.8	
卒業祝い 献立				黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2	
				しお	1	ワインビネガー	0.8	
				こしょう	0.02	黄 めんじつゆ	0.3	
卒業祝い 献立				チキンブイヨン	0.4	●おさつチップス		
				黄 こむぎこ(はくりきこ)	1.5	黄 おさつチップス(ふくら)	5	
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g							

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。

食品の使用量の単位は[g]				大阪市教育委員会事務局					
7 (金)	チキンカレーライス ビーンズサラダ いちご			●チキンカレーライス		●ビーンズサラダ			
	[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、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。[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。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			赤	けいにく	35	赤	きんときまめ(ドライパック)	5
	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g			黄	じゃがいも	35	緑	キャベツ	20
ごはん ぎゅう 牛乳				緑	たまねぎ	45	緑	むきえだまめ(れいとう)	5
				緑	にんじん	15	黄	さとう	0.7
				緑	にんにく	0.5		しお	0.1
								こしょう	0.01
				黄	めんじつゆ	0.5		こめず	0.7
					しお	0.5		うすくちしょうゆ	0.6
					ローレル	0.01	黄	めんじつゆ	0.3
					カレールウのもと(こめこ)	12	●いちご		
					みず	100	緑	いちご	25.5
10 (月)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく			●とうふのミートグラタン		●じゃがいもと野菜のスープ			
	[とうふのミートグラタン]①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。②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、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。			赤	ぎゅうひきにく	10	赤	けいにく	20
	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.6g 糖質 73.0g			赤	とうふ(れいとう)	25		ワイン(しろ)	0.6
加工パン ぎゅう 牛乳				赤	だいす(つぶじょう)	3	黄	じゃがいも	25
				緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ	25
				緑	ピーマン	5	緑	だいこん	15
				緑	にんにく	0.1	緑	にんじん	10
				黄	めんじつゆ	0.5	緑	パセリ	0.5
					しお	0.1		しお	0.3
					こしょう	0.03		こしょう	0.02
					ケチャップ	6		うすくちしょうゆ	1
					トマトピューレ	5		チキンブイヨン	1.5
					ウスターソース	1		みず	130
				黄	しょうしんこ	3	●はっさく		
				黄	パンこ(こめこ)	0.5	緑	はっさく	51
					みず	5			
				エネルギー 586kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.6g 糖質 73.0g					
11 (火)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそばろ			●いわしフライ					
	[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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。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。[牛ひじきそばろ]①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。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤	いわしフライ	50	赤	だしこんぶ	0.5
	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g			黄	なたねあぶら	8		みず	130
ごはん ぎゅう 牛乳				●みそ汁		●牛ひじきそばろ			
				緑	だいこん	30	赤	ぎゅうひきにく	10
				緑	たまねぎ	25	緑	しょうが	0.1
				緑	にんじん	10	赤	ひじき	1
				緑	ブラックマッパもやし	10	黄	めんじつゆ	0.3
				緑	あおねぎ	5	黄	さとう	1
				赤	あかみそ	10		みりん	0.5
				赤	しろみそ	4		うすくちしょうゆ	1.5
				エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g					
12 (水)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)			●豚肉と野菜のいためもの					
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[五目汁]①だしこんぶ、けす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、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。[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か、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤	ぶたにく	30	緑	えのきたけ	10
	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g			緑	しょうが	0.5		しお	0.4
ごはん ぎゅう 牛乳				緑	しょうが	0.5		うすくちしょうゆ	4
				緑	ブラックマッパもやし	20	赤	だしこんぶ	0.5
				緑	さんどまめ(れいとう)	10	赤	けすりぶし	2
				黄	めんじつゆ	0.2		みず	130
					しお	0.2	●よもぎだんご		
					こいくちしょうゆ	1	黄	よもぎだんご	35
				●五目汁		黄 さとう			
				赤	けいにく	10		うすくちしょうゆ	0.5
				緑	はくさい	30	黄	じゃがいもでんぶん	0.3
				緑	だいこん	20		みず	10
				緑	にんじん	10	●きな粉(袋・よもぎだんご)		
				緑	みつば	3	赤	きなこ(ふくろ)	3

13 (木)	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
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツは冷凍のまま熟した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 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 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	ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイオン 0.6 みず 50 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 黄 オリーブゆ 0.3 しお 0.05 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 704kcal たんぱく質 28.2g 脂質 31.6g 糖質 69.6g				
14 (金)	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 かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしのおろししょうゆかけ	しお	0.1
	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは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立て、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①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含め、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4ゆでる。②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 さごし 50 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 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	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 1.5 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けずりぶし 0.03 みず 2 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくろ) 1	
エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g				
17 (月)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン	●えびのチリソースいため	●中華がゆ	
	[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。[中華がゆ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)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、チキンブイオンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	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 じゃがいもでんぶん 0.2	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 0.3 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●デコボン 緑 デコボン 44	
エネルギー 588kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.2g 糖質 80.4g				
19 (水)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野どうふの煮もの	●豚肉のしょうが焼き	赤 しろみそ	4
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、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。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.6 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 0.5 ●みそ汁 緑 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●高野どうふの煮もの 赤 こうやどうふ 5 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 黄 さとう 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 みず 45	
エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g				

21 (金)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4
	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]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、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、キャベツ、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、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。[ちくわとだいこんのいため煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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て煮含める。	赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 6 ●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 赤 わかめ(かんそう) 0.5 しお 0.4	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ちくわとだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 だいこん 25 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 みず 15	
ごはん	牛乳	エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g		

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
 - ・加エパン(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。

3月7日 (金)

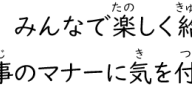
たの かい しょく

楽しい会食



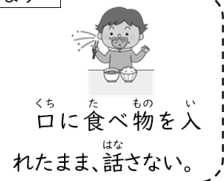
かいしょく ひと あつ

会食とは、人が集まっていっしょに食事をすることです。



たの きゅうしょく た

みんなで楽しく給食を食べるために食事のマナーに気を付けましょう。



このようにことに気を付けましょう



しょくじ 食事

にふさわしい 会話をします。



た 食べている時に

立ち歩かない。



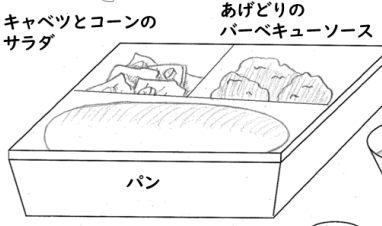
くち 口に食べ物を入

れたまま、話さない。

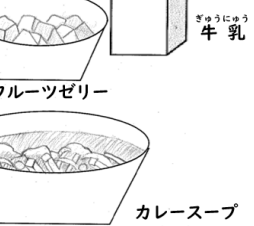
3月3日 (月)

そつぎょう

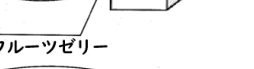
卒業おめでとうございます



キャベツとコーンのサラダ



あげどりのバーベキューソース



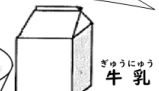
フルーツゼリー



カレースープ



パン



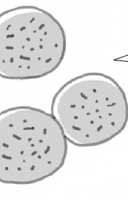
牛乳

そつぎょう

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。

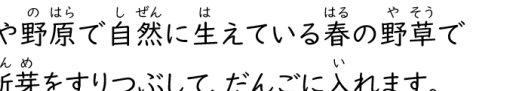
3月12日 (水)

よもぎだんご



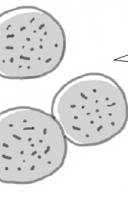
きゅうしょく

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。

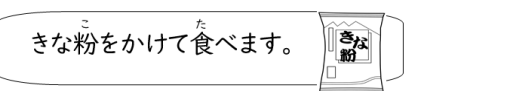


やま の はら し ぜん は

よもぎは、山や野原で自然に生えている春の野草です。やわらかな新芽をすりつぶして、だんごに入れます。



※うるち米とは、普段ごはんとして食べている米のことです。



きな粉

をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。