

3 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ		●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熟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、最後に菁ねぎを加えて煮る。 [牛ひじきそぼろ]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 けずりぶし	2		
	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		
			●みそ汁	●牛ひじきそぼろ				
ごはん	牛乳		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 ブラックマツパもやし	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					
4 (火)	加工パン	牛乳	とうふのミートグラタン ジャ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		●ジャ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。 [ジャ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
					赤 だいず(つぶじょう)	3	黄 ジャがいも	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				
5 (水)	ごはん	牛乳	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		緑 えのきたけ	10
			[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、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、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	しお	0.4
			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	うすくちしょうゆ	4
					緑 ブラックマツパもやし	20	赤 だしこんぶ	0.5
			緑 さんどまめ(れいとう)	10	赤 けずりぶし	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	1			
			赤 けいにく	10	うすくちしょうゆ	0.5		
			緑 はくさい	30	黄 ジャがいもでんぶん	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		
			エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g					
6 (木)	ごはん	牛乳	チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご		●チキンカレーライス		●ピーズサラダ	
			[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。 [ピーズサラダ]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 ジャがいも	35	緑 キャベツ	20
					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		
			黄 めんじつゆ	0.5	こしょう	0.01		
			しお	0.5	こめず	0.7		
			ローレル	0.01	うすくちしょうゆ	0.6		
			カレールウのもと(こめこ)	12	黄 めんじつゆ	0.3		
			みず	100	●いちご			
			エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g		緑 いちご	25.5		

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。

7 (金)	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 ベにさけ(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 20 黄 クリーム 7 みず 40 ※しお 1	
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g					●キャベツときゅうりのサラダ	
ミニコッパパン	牛乳	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					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
10 (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、熟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 緑 にんにく 0.5 ワイン(しろ) 1.4 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 黄 さとう 1 ケチャップ 4 トンカツソース 2 ウスターソース 1 みず 2.5 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5		黄 めんじつゆ 0.1 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 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					黄 めんじつゆ 0.5	
11 (火)	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、熟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 緑 にんにく 0.5 ワイン(しろ) 1.4 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 黄 さとう 1 ケチャップ 4 トンカツソース 2 ウスターソース 1 みず 2.5 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5		黄 めんじつゆ 0.1 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 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					黄 めんじつゆ 0.5	
加工パン	牛乳	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、熟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 緑 にんにく 0.5 ワイン(しろ) 1.4 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 黄 さとう 1 ケチャップ 4 トンカツソース 2 ウスターソース 1 みず 2.5 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5		黄 めんじつゆ 0.1 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 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					黄 めんじつゆ 0.5
卒業祝い献立	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、熟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 緑 にんにく 0.5 ワイン(しろ) 1.4 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 黄 さとう 1 ケチャップ 4 トンカツソース 2 ウスターソース 1 みず 2.5 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5		黄 めんじつゆ 0.1 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 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					黄 めんじつゆ 0.5	
12 (水)	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、なのはなは各々ゆでる。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 りょうりしゅ 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					黄 さとう 1 みりん 1	

13 (木)	● 関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの		● 関東煮		赤	けずりぶし	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けず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、米粉、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	けいにく	20	みず	50				
	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g		緑	だいこん	40	● きゅうりの梅風味	緑	きゅうり	30		
			緑	にんじん	10	赤	とらまめ(かんそう)	6			
ごはん 牛乳			黄	さとう	1	黄	さとう	1.6			
			みりん	1	しお	0.1	うすくちしょうゆ	0.3			
			しお	0.3	うすくちしょうゆ	25	みず(やきものき)	15			
			うすくちしょうゆ	3	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		こいくちしょうゆ	2						
14 (金)	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		赤	えび	35	● 中華がゆ	赤	にくだんご	25
	【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。【 デコボン 】①デコボンは１人１／４切ずつである。		赤	りょうりしゆ	1.1	黄	せいはくまい	10			
	エネルギー 602kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.7g 糖質 72.7g		緑	たまねぎ	25	緑	だいこん	25			
			緑	しろねぎ	3	緑	チンゲンサイ	20			
コッペパン 牛乳			緑	しょうが	0.3	緑	にんじん	5			
			緑	にんにく	0.3	緑	しいたけ(かんそう)	0.5			
			黄	めんじつゆ	0.5	しお	0.3				
			トウバンジャン	0.03	うすくちしょうゆ	1					
バター			黄	さとう	0.4	チキンブイヨン	1.5				
			こいくちしょうゆ	1.2	黄	ごまあぶら	0.2				
			ケチャップ	5	みず	130					
			黄	じゃがいもでんぶん	0.2	● デコボン	緑	デコボン	44		
17 (月)	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		赤	けいにく	50	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	りょうりしゆ	1.5	赤	だしこんぶ	0.5			
	エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g		黄	さとう	0.8	赤	けずりぶし	2			
			黄	みりん	0.8	みず	130				
ごはん 牛乳			赤	はっちょうみそ	1.2	● ちくわとだいこんのいため煮	赤	けずりぶし	0.2		
			赤	あかみそ	0.8	緑	ちくわ	8			
			黄	じゃがいもでんぶん	0.2	緑	にんじん	5			
			みず	6	緑	だいこん	25				
			● 五目汁	みず	6	黄	めんじつゆ	0.3			
			赤	とうふ(れいとう)	20	黄	さとう	0.5			
			赤	うすあげ(れいとう)	5	みりん	0.2				
			緑	たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	0.7				
			緑	キャベツ	25	こいくちしょうゆ	0.5				
			赤	わかめ(かんそう)	0.5	赤	だしこんぶ	0.06			
			しお	0.4	赤	けずりぶし	0.23				
					みず	15					
19 (水)	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		赤	チキンレバーカツ	50	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、チキンブイヨンで味つけして煮、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。		黄	なたねあぶら	8	ローレル	0.03				
	エネルギー 690kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.1g 糖質 77.3g		● ケチャップ煮	黄	さとう	8	ケチャップ	8			
			赤	ぶたにく	15	チキンブイヨン	0.6				
加工パン 牛乳			ワイン(しろ)	0.5	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	
			黄	じゃがいも	35	緑	キャベツ	25			
			緑	たまねぎ	30	黄	オリーブゆ	0.3			
			緑	にんじん	20	しお	0.05				
			緑	さんどまめ(れいとう)	10	こしょう	0.01				
			黄	めんじつゆ	0.3	うすくちしょうゆ	0.3				
			トマトピューレ	2	バジル	0.02					
			黄	さとう	0.5						
		しお	0.3								

21 (金)	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 りょうりしゅ 1.1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 1		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		
ごはん 牛乳	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g		●豚汁		赤	くきわかめ(れいとう)	10
			赤 ぶたにく 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10		黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10		

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、パンブキンパン）

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6日（木）

たの かい しょく
楽しい会食

会食とは、人が集まっていっしょに食事をするということです。
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。

このようなことに気を付けましょう

食事（しょくじ）にふさわしい
会話を（かいわ）する。

食べている（た）時に
立ち歩（た）かない。

くち口に（くち）食べ物（た）を入
れたまま、話さ（はな）ない。

3月5日（水）

きゅうしょく
よもぎだんご

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。
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（きな）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。

3月11日（火）

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 パン カレースープ

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。