

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。	赤 いわしフライ	赤 けずりぶし	2
ごはん	[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。	黄 なたねあぶら	みず	130
	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g	●みそ汁	●牛ひじきそぼろ	
4 (火)	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、ジャ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	赤 けいにく	20
加工パン	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)	ワイン(しろ)	0.6
	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.6g 糖質 73.0g	赤 だいず(つぶじょう)	黄 ジャがいも	25
5 (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)	緑 たまねぎ	緑 キャベツ	25
	[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、えのきだけを加えて煮、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。	緑 ピーマン	緑 だいこん	15
ごはん	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g	緑 にんにく	緑 にんじん	10
	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.8g 糖質 87.0g	黄 めんじつゆ	緑 パセリ	0.5
6 (木)	チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご	赤 けいにく	赤 しょうが	0.1
	[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、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャ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。	黄 めんじつゆ	黄 さとう	0.3
加工パン	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	赤 しょうが	赤 ひじき	1
	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.2g 糖質 83.7g	黄 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	0.3
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	赤 あかみそ	みりん	0.5
	[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 しろみそ	うすくちしょうゆ	1.5
ミニコッパン	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	赤 しろみそ	みりん	0.5
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	赤 しろみそ	みりん	0.5
10 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野とうふの煮もの	赤 しろみそ	みりん	0.5
	[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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。 [高野とうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	赤 しょうが	赤 しょうが	1
ごはん	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g	赤 しょうが	赤 しょうが	1
	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g	赤 しょうが	赤 しょうが	1
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	赤 しょうが	赤 しょうが	1
	[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、ジャがいも、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 しょうが	赤 しょうが	1
加工パン	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	赤 しょうが	赤 しょうが	1
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	赤 しょうが	赤 しょうが	1
卒業祝い献立	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)	赤 しょうが	赤 しょうが	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 しょうが	赤 しょうが	1
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)	赤 しょうが	赤 しょうが	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 しょうが	赤 しょうが	1
ごはん	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	赤 しょうが	赤 しょうが	1
	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	赤 しょうが	赤 しょうが	1

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)	赤 ぎゅうにゅう	20
ミニコッパン	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	黄 クリーム	7
	エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	黄 スパゲッティ	みず	40
10 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野とうふの煮もの	黄 めんじつゆ	※しお	1
	[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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。 [高野とうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	緑 たまねぎ	●キャベツときゅうりのサラダ	
ごはん	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.8g 糖質 76.2g	緑 しょうが	緑 キャベツ	20
	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	緑 きゅうり	15
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	みりん	黄 さとう	0.8
	[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、ジャがいも、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。	緑 マッシュルーム(みず)	しお	0.2
加工パン	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	みりん	ワインビネガー	0.8
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	こいくちしょうゆ	黄 めんじつゆ	0.3
卒業祝い献立	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)	黄 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	0.3
	[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 あかみそ	●おさつチップス	
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)	赤 あかみそ	黄 おさつチップス(ふくら)	5
	[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 ぶたにく	赤 しろみそ	4
ごはん	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	緑 たまねぎ	赤 だしこんぶ	0.5
	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	緑 しょうが	赤 けずりぶし	2
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	黄 さとう	みず	130
	[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、ジャがいも、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。	みりん	●高野とうふの煮もの	
加工パン	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	こいくちしょうゆ	赤 こうやどうふ	5
	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	緑 むきえだまめ(れいとう)	5
卒業祝い献立	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)	●みそ汁	黄 さとう	1.5
	[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。	緑 はくさい	みりん	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)	緑 にんじん	うすくちしょうゆ	2
	[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。	緑 えのきだけ	赤 だしこんぶ	0.18
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	赤 あかみそ	赤 けずりぶし	0.67
	[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、ジャがいも、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。	緑 えのきだけ	みず	45
加工パン	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	赤 あかみそ	みず	45
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.8g 糖質 89.2g	赤 あかみそ	みず	45

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。

13 (木)	● 関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの [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、「卵除き食」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) エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.1g	● 関東煮 赤 けいにく 20 赤 けいにく 20 赤 りょうりしゅ 0.6 赤 うすらたまごみずじ 20 赤 ちくわ 15 黄 じゃがいも 25 赤 こんにゃく 20 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 みず 50 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 0.7 ● 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(やきものき) 25 みず(かま) 15
17 (月)	● 鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮 [鶏肉の八丁みそだれかけ]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、八丁みそ、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。 エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g	● 鶏肉の八丁みそだれかけ 赤 けいにく 50 赤 りょうりしゅ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はっちょうみそ 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	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 ● 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
18 (火)	● 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]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。 エネルギー 602kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.7g 糖質 72.7g	● えびのチリソースいため 赤 えび 35 赤 りょうりしゅ 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	● 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 0.3 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ● デコボン 緑 デコボン 44
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]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。 エネルギー 690kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.1g 糖質 77.3g	● チキンレバーカツ 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	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 ● 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

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]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。 エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g	● まぐろの甘辛焼き 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 24 黄 めんじつゆ 1 ● 豚汁 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	緑 みつば 3 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 ● くきわかめのつくだ煮 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 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)
みどり：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6日 (木)

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。

みんなで楽しく給食を食べるために食

じ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

しょくじ

食事

にふさわしい

会話を

する。

た ある

食べている時に

立ち歩

かない。

くち た もの い

口に食べ物

を入

れたまま、話

さない。

3月5日 (水)

きゅうしょく

給食

まい ごめ

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから

つく

作られています。

やま の はら しぜん は はる や そうで

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。

3月11日 (火)

そつぎょう

卒業

おめでとう

ごさいます

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

牛乳

パン

カレースープ

そつぎょういわ こんだて

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。