

1（木）	●牛肉と大豆のカレーライス 棒チーズ		みず	100
	[牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、大豆を加え、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。[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。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。		●牛肉と大豆のカレーライス	
	エネルギー 615kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.4g 糖質 81.3g		赤 ぎゅうにく 30	緑 レタス 30
2（金）	トンカツ ミネストローネ 和なし（カット缶）		黄 なたねあぶら 8	黄 さとう 0.7
	[トンカツ]①トンカツ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℃）[ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。[和なし（カット缶）]①和なしは1人1/40缶ずつである。		黄 なたねあぶら 8	黄 さとう 0.7
	エネルギー 670kcal たんぱく質 26.1g 脂質 26.9g 糖質 75.3g		赤 けいにく 10	緑 キャベツ 30
7（水）	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかかいため		緑 たまねぎ 30	黄 めんじゆ 0.5
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの酢のもの]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、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。		赤 ぎゅうにく 40	黄 めんじゆ 0.5
	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.2g 糖質 76.2g		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
8（木）	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツ、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[ひじきのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 13.4g 糖質 75.2g		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
9（金）	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	[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。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、上粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.7g 糖質 76.7g		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
12（月）	タコライス とうふともずくのとりり汁 にんじんしりしり風		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	[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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、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、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。[とうふともずくのとりり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、えのきだけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。[にんじんしりしり風]①みりん、うすくちしょうゆを混ぜる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、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。		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5
	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.7g 糖質 76.7g		黄 じゃがいも 45	黄 さとう 0.5

栄養価は日本食品標準成分表2020年版（八訂）を基に中学年量を算出しており、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（火）	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)		●豚肉と野菜のカレースープ煮	ウスターソース	1
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/50缶ずつである。		●豚肉と野菜のカレースープ煮	ウスターソース	1
	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.0g 糖質 72.8g		赤 ぶたにく 35	こいくちしょうゆ	0.8
14（水）	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷら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℃）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だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けす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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[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、けす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。		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 糖質 80.6g		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
15（木）	ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[さんどまめのナムル]①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.8g 糖質 74.0g		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
16（金）	鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン（ペースト）は流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン（ペースト）、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.1g 糖質 80.1g		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
19（月）	焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためもの		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	[焼きシューマイ]①肉シューマイは網なし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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とはるさめのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさつとゆでてもだし、水にさらす。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもと汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にはるさめを加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.1g 糖質 79.2g		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
20（火）	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なし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220℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8
	エネルギー 580kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.8g 糖質 65.3g		黄 じゃがいも 25	チキンブイオン	0.8

21 (水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう 【かやくご飯(具)】①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、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、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけてし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり(袋・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けす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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【まっ茶ういろう】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	●かやくご飯(具)。 赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 ちくわ 10 にんじん 10 さんどまめ 5 めんじつゆ 0.5 さとう 0.8 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.08 けすりぶし 0.3 みず 20 みず 0.8 ●きざみのり(袋・かやくご飯)。 赤 きざみのり(ぶくら) 0.8	●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 キャベツ 25 たまねぎ 25 ほうれんそう(れいとう) 10 えのきたけ 10 あかみそ 10 しろみそ 4 だしこんぶ 0.5 けすりぶし 2 みず 130 ●まっ茶ういろう 赤 しろいんげん(ペースト) 10 しょうしんこ 8 まっ茶 0.1 さとう 5 みず 10
22 (木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ 【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、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、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。【あつあげのピリ辛じょうゆかけ】①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	●ホイコウロー 赤 ぶたにく 30 りょうりしゅ 0.9 キャベツ 30 ピーマン 10 しろねぎ 5 しょうが 0.4 にんにく 0.3 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 ●中華スープ 赤 けいにく 20	りょうりしゅ 0.6 たまねぎ 20 チンゲンサイ 15 にんじん 5 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 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 トウバンジャン 0.1
23 (金)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ 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ならりする。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。【ウィンナーとキャベツのスープ】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、ウィンナー、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【みかん(缶)】①みかんは1人1/50缶ずつである。	●マカロニグラタン 赤 けいにく 30 ワイン(しろ) 0.9 マカロニ(こめこ) 6 たまねぎ 30 グリーンピース(れいとう) 5 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう(しろ) 0.03 クリーム 3 こむぎこ(はくりきこ) 2.5 ぎゅうにゅう 20 ふんまつチーズ 1 パンこ(こめこ) 0.5	●ウィンナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナー 20 キャベツ 35 にんじん 10 むきえだまめ(れいとう) 5 しめじ 10 しお 0.2 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) 赤 みかん(かんづめ) 34
26 (月)	さけのみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とし 【さけのみそ焼き】①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。②さけ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200℃、20分間、焼き物機で焼く。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、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、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。【えんどうの卵とし】【1ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやかに出してゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【2・3・4ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	●さけのみそ焼き 赤 さけ(かく) 50 さとう 0.6 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1 しろみそ 1.6 めんじつゆ 0.5 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 キャベツ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 あおねぎ 5 えのきたけ 10 しお 0.4	うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けすりぶし 2 みず 130 ●えんどうの卵とし 赤 けいにく 8 けいらん(えきらん) 15 えんどう(グリーンピース) 10 さとう 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.9 だしこんぶ 0.08 けすりぶし 0.3 みず 20
27 (火)	ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ 【ウィンナーのケチャップソース】①ウィ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、水に合わせて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にウィンナーソーセージにかける。【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、綿実油を混ぜる。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。	●ウィンナーのケチャップソース 赤 ウィンナーソーセージ 40 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 じゃがいもでんぶ 0.1 みず 3.5 ●スープ 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 じゃがいも 20 たまねぎ 30 にんじん 10 グリーンピース(れいとう) 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 ●焼きツナキャベツ 赤 ツナかんづめ 5 キャベツ 30 さとう 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 チキンブイヨン 0.2 めんじつゆ 0.3
28 (水)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ 【ちくわのいそべあげ】①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つな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、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、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの赤じそあえ】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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ 35 こむぎこ(はくりきこ) 7 あおのり 0.2 なたねあぶら 5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 さといも(れいとう) 25 つなこんにゃく 15 あつあげ(れいとう) 25 たまねぎ 20 にんじん 15	緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 7 けすりぶし 0.9 みず 40 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 30 あかじそ(しおづけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7

29 (木)	豚丼 きゅうりのかつお梅風味 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。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】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かつおぶし、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、水ときでん粉(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。③①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。	●豚丼 赤 ぶたにく 40 りょうりしゅ 1.2 いとこんにゃく 20 たまねぎ 45 にんじん 10 あおねぎ 5 めんじつゆ 0.5 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 けすりぶし 0.5 みず 20	●きゅうりのかつお梅風味 緑 きゅうり 30 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 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 じゃがいもでんぶ 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きなこ(ぶくら) 3
30 (金)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル(カット缶) 【金時豆の中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、こま塩、湯を混ぜる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、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、さんどまめを加えて煮、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【パインアップル(カット缶)】①パインアップルは1人1/40缶ずつである。	●金時豆の中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちこめ 20 赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごまあぶら 0.3 みず 20 ●まる天と野菜のうま煮 赤 まるてん 30 赤 けいにく 20	りょうりしゅ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ(みず) 20 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しょうが 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶ 1 みず 48 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カットかんづめ) 44
	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.7g 糖質 89.3g		
	エネルギー 621kcal たんぱく質 29.1g 脂質 14.9g 糖質 86.5g		

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)

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。
敵立の内容は予定のため、変更されることがあります。

しんこんだて
新献立

ふう
にんじんしりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリ」があります。「シリシリ器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。

また「シリシリ」は、すりおろすときの音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使っていません。

5月7日 (水)

給食当番の服装

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

マスクは、鼻と口をお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みましょう。長いかみの人は、束ねましょう。

給食着のボタンは、きちんととめましょう。

つめは短く切り、手はせっけんであいねいに洗いましょう。

5月14日 (水)

に
わかたけ煮

「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮ものです。

春にたくさんとれておいしい「わかめ」と「たけのこ」は、「春先の出会いもの」といわれ、煮ものや汁ものによく組み合わせられます。

今日のわかたけ煮は、大阪産の「たけのこ」を使っています。