

1 (火)	鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●鶏肉のからあげ	緑 にら 5
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。[ハムととうがんの中華スープ]①湯をわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、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し、最後ににらを加えて煮る。[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あわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぷん 9 黄 なたねあぶら 7	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
コッパン牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.4g 脂質 26.3g 糖質 68.0g	●ハムととうがんの中華スープ	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
いちごジャム	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.4g 脂質 26.3g 糖質 68.0g	●鶏肉のからあげ	赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぷん 9 黄 なたねあぶら 7
	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.4g 脂質 26.3g 糖質 68.0g	●ハムととうがんの中華スープ	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
2 (水)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 焼きじゃが	●ゴーヤチャンプルー	赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にがうり 7 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
	[ゴーヤチャンプルー]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、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。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 かつおぶし(ふくら) 1 ●五目汁 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 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 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1
ごはん牛乳	エネルギー 560kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.6g 糖質 73.1g	●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)	赤 かつおぶし(ふくら) 1
3 (木)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
	[鶏肉と一口がんもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんもの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、たまねぎ、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、一口がんもを加え、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの梅風味]①オクラ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。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 黄 じゃがいも 30 赤 ひとくちがんも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40	緑 オクラ 20 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 ●ツナっ葉いため 赤 ツナかんづめ 15 緑 だいこんば(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 みず 1
ごはん牛乳	エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g	●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)	赤 かつおぶし(ふくら) 1
4 (金)	カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	●カレースパゲッティ	カレールウのもとにめこ 6 こいくちしょうゆ 0.3 ※しお 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●発酵乳 赤 はっこうにゅう 70
	[カレースパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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、ワインピ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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 ぶたひきにく 25 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 15 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.1 しお 0.6	カレールウのもとにめこ 6 こいくちしょうゆ 0.3 ※しお 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●発酵乳 赤 はっこうにゅう 70
ミニコッパン牛乳	エネルギー 554kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.5g 糖質 64.3g	●カレースパゲッティ	カレールウのもとにめこ 6 こいくちしょうゆ 0.3 ※しお 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 20 緑 キャベツ 15 黄 さとう 0.8 しお 0.3 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●発酵乳 赤 はっこうにゅう 70

7 (月)	豚肉のしょうが焼き 五目汁 ツナと野菜のいためもの	●豚肉のしょうが焼き	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 ●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.4
	[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。[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、にんじん、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。	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 ●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10	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 ●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.4
ごはん牛乳	エネルギー 565kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.9g 糖質 72.2g	●豚肉のしょうが焼き	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 ●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10
8 (火)	押麦のチキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(缶)	●押麦のチキンパエリア	●ウィンナーとキャベツのスープ
	[押麦のチキンパエリア]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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。②いたまれば、トマト、押麦、湯を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[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、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、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、「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。[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。	赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 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 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1	赤 ウィンナー 20 黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(かんづめ) 39
黒糖パン牛乳	エネルギー 582kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.4g 糖質 72.8g	●押し麦のチキンパエリア	赤 けいにく 30 黄 おしむぎ 10 緑 たまねぎ 15 緑 あかピーマン 5 緑 トマト(かんづめ) 4 緑 さんどまめ(れいとう) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブゆ 0.3 ワイン(しろ) 0.9 しお 0.2 カレーこ 0.1 チキンブイオン 0.3 みず 15
9 (水)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの	●牛丼	みず 30 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッパもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 黄 いらごま(しろ) 0.5 ●大福豆の煮もの 赤 おおぶくまめ(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
	[牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。けず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、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、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。[もやしとピーマンのごまいため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの](A: 焼き物機)①大福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大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、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 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 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 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1	みず 30 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッパもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8 黄 いらごま(しろ) 0.5 ●大福豆の煮もの 赤 おおぶくまめ(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
ごはん牛乳	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.4g 糖質 76.9g	●押し麦のチキンパエリア	赤 けいにく 30 黄 おしむぎ 10 緑 たまねぎ 15 緑 あかピーマン 5 緑 トマト(かんづめ) 4 緑 さんどまめ(れいとう) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブゆ 0.3 ワイン(しろ) 0.9 しお 0.2 カレーこ 0.1 チキンブイオン 0.3 みず 15
10 (木)	みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため	●みそ肉じゃが	みず 30 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1
	[みそ肉じゃが]①糸こんにやくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、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、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後にグリーンピースを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 8 赤 けずりぶし 0.7	みず 30 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1
ごはん牛乳	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.4g 糖質 77.2g	●みそ肉じゃが	みず 30 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1

11 (金)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー [かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、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℃、18分間、焼き物機で焼く。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。	●かぼちゃのミートグラタン 赤 ぎゅうひきにく 10 赤 ぶたひきにく 10 緑 かぼちゃ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 ワイン(しろ) 0.6 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 2 黄 パンこ(こめこ) 0.5	みず 2 ●スープ 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.1g 糖質 81.5g
14 (月)	豚肉と野菜の煮もの ひじき ささみとキャベツのごまみそ焼き [豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしてだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、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、最後にさとまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、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、いりごまをふり、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。	●豚肉と野菜の煮もの 赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 さとう 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.9 みず 40	●ひじき豆 赤 だいず(かんそう) 12 黄 じゃがいもでんぷん 2 黄 なたねあぶら 4 赤 ひじき 0.5 黄 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 ●ささみとキャベツのごまみそ焼き 赤 ささみ(あぶらづけ) 10 緑 キャベツ 25 黄 ねりごま 1 黄 さとう 0.2 うすくちしょうゆ 1.2 赤 しろみそ 1 黄 いりごま(しろ) 0.5	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g 糖質 76.3g
15 (火)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ [鶏肉と野菜のスープ煮]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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、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、「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。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①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℃、23分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。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。	●鶏肉と野菜のスープ煮 赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 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 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.6 チキンブイオン 0.8 みず 70	●ジャーマンポテト 赤 ベーコン 8 黄 じゃがいも 35 しお 0.1 こしょう 0.01 黄 めんじつゆ 0.5 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 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	エネルギー 557kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.6g 糖質 62.3g
16 (水)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし(カット缶) [夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。	●夏野菜のカレーライス 赤 ぎゅうにく 40 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.2	カレールウのもと(こめこ) 11 みず 85 ●サワーソテー 緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインビネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 ●洋なし(カット缶) 緑 よなしカットかんづめ 44	エネルギー 622kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.5g

17 (木)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの [さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。	●さけのつけ焼き 赤 さけ(かく) 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 黄 めんじつゆ 0.5 ●みそ汁 黄 じゃがいも 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 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 しろみそ 4	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●とうがんの煮もの 赤 けいにく 15 緑 とうがん 35 緑 しょうが 0.4 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぷん 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.21 みず 14	エネルギー 575kcal たんぱく質 30.7g 脂質 14.0g 糖質 76.7g
--------	---	--	--	---

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。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

7月2日 (水)

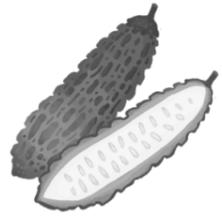
ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理の一つです。

今日の給食は、ビタミンCが多いゴーヤ(にがうり)を使ったゴーヤチャンプルーです。

今日の給食は、ビタミンCが多いゴーヤ(にがうり)を使ったゴーヤチャンプルーです。

ゴーヤの苦みには、食欲を増す働きがあるとされています。



上手に水分をとりましょう

人は、体温を正常に保つため、周囲の環境から受ける熱や運動で生じた熱を汗が蒸発する時の気化熱によって皮膚から放散します。そのため、暑い日には、汗により体内の水分の喪失量が多くなります。体内の水分が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。

のどの渇きは、脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとるようにすることが大事です。また、就寝前、起床後、運動の前、入浴の前、入浴の後など、こまめに水分をとるよう習慣付けることも重要です。



おおさかししよくいくすいしん
大阪市食育推進キャラクター
たべやん

7月11日 (金)

かぼちゃ

かぼちゃは、夏が旬(たくさんとれて、おいしい時期)の野菜です。

給食では、日本でよく食べられている西洋かぼちゃをミートグラタンや夏野菜のカレーライス、焼きかぼちゃのあまみつけなどに使っています。

なにわの伝統野菜～勝間南瓜～
大阪府西成区玉出町(旧勝間村)で生まれたといわれています。

