

9(金)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ [れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いた後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは納なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりからませる。	●れんこんのちらしずし(具) 赤 ぶたにく 15 しょうりしゆ 0.5 緑 れんこん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 コーン(れいとう) 5 緑 かんぴょう 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しょう 0.2 こめず 6 うすくちしょうゆ 2.5 赤 こんぶ(ふんまつ) 0.3 ※しお 0.1 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) 赤 きざみのり(ぶくろ) 0.8	●ぞう煮 赤 けいにく 15 黄 しらたまもち 25 黄 さといも 15 緑 だいこん 25 緑 きんときにんじん 15 緑 みつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 さとう 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g
13(火)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ [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。[ハムと野菜の中華スープ]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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●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 しょう 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 15 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10	緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しょう 0.2 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 ●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマッパもやし 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 こめず 1.3 うすくちしょうゆ 1 黄 ごまあぶら 0.3	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.8g 脂質 27.1g 糖質 75.5g
14(水)	豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー 和なし(カット缶) [豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレー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。[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、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。	●豚肉と金時豆のカレーライス 赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 30 赤 きんときまめ(ドライパック) 7 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しょう 0.3 ローレル 0.01 カレーウのもと(にめこ) 11	みず 100 ●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 しょう 0.1 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 ●和なし(カット缶) 緑 わなし(カット)かんづめ 44	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g
15(木)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため [はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、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、シチュールウの素で味つけし、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。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは納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、焼く。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	●はくさいのとりみ煮 赤 けいにく 30 しょうりしゆ 0.9 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ(なま) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しょう 0.3 こしょう(しろ) 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 ちゅうかスープのもと 0.2 シチュールウのもと 5	黄 じゃがいもでんぶん 1.5 みず 35 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.05 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 ぶたにく 10 緑 さんどまめ(れいとう) 20 黄 めんじつゆ 0.3 こいくちしょうゆ 1 オイスターソース 0.8	エネルギー 580kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.7g 糖質 63.0g

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。

16(金)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし [さごしのみぞれかけ]①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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①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、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	●さごしのみぞれかけ 赤 さごし 50 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 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 ●みそ汁 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 たまねぎ 25 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 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 ●みずなの煮びたし 赤 ぶたにく 5 緑 みずな 25 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10 赤 あかみそ 10	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g
19(月)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆 [筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	●筑前煮 赤 けいにく 30 しょうりしゆ 0.9 こんにゃく 20 緑 れんこん 30 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しょう 0.1	うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナかんづめ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.3 しょう 0.05 黄 いりごま(しろ) 0.5 ●まっ茶大豆 赤 まっちゃだいず(ぶくろ) 6	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 糖質 79.7g
20(火)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご [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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、「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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 35 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 黄 さとう 0.4 しょう 0.5 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 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ(あぶらづか) 10 緑 ブラックマッパもやし 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 しょう 0.2 こしょう 0.01 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5	エネルギー 626kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.2g 糖質 74.6g
21(水)	こまつな葉めし きざみのり(袋・こまつな葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁 [こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、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。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[きざみのり(袋・こまつな葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネソースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[じゃがいもとベーコンのみそ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	●こまつな葉めし 緑 こまつな 20 黄 ごまあぶら 0.3 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 いりごま(しろ) 1 ●きざみのり(袋・こまつな葉めし) 赤 きざみのり(ぶくろ) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(かく) 40 黄 じゃがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6 緑 しろねぎ 2 緑 しょうが 0.3 黄 さとう 0.8	こしょう(しろ) 0.01 こめず 2 うすくちしょうゆ 1 みず 2 黄 めんじつゆ 0.3 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 はくさい 25 緑 にんじん 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 にぼし 2 みず 130	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g

令和6年度  
学校給食献立  
コンクール  
優秀賞献立

22 (木)	<b>ビーフシチュー プロッコリーのサラダ スライスチーズ</b> [ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、氷どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[プロッコリーのサラダ]①プロッコリーはゆでるか、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、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、配缶時にプロッコリーにかけ、あえる。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。 エネルギー 640kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.0g 糖質 66.7g	<b>●ビーフシチュー</b> 赤 ギョウキ 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02	トンカツソース 2 ウスターソース 1.5 チキンブイヨン 1 黄 しょうしんこ 5 みず 75 <b>●プロッコリーのサラダ</b> 緑 プロッコリー 20 黄 さとう 0.5 こしょう 0.01 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3 <b>●スライスチーズ</b> 赤 スライスチーズ 20
	<b>さばのみぞ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ</b> [さばのみぞ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、氷、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としふたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g	<b>●さばのみぞ煮</b> 赤 さば(ほねつき) 60 緑 しょうが 1 黄 さとう 3.2 みりん 1 赤 あかみそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 みず 30 <b>●五目汁</b> 緑 はくさい 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	緑 えのきたけ 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 <b>●きゅうりの甘酢づけ</b> 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめず 1 うすくちしょうゆ 0.5
23 (金)	<b>鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん</b> [鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[かす汁]①つきこんにやくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにやく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと氷にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。 エネルギー 607kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.2g 糖質 85.1g	<b>●鶏肉の塩こうじ焼き</b> 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 しおこうじ 4 <b>●かす汁</b> 赤 ぶたにく 20 つきこんにやく 5 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 35 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 さけかす 12 うすくちしょうゆ 1	赤 しろみそ 4 赤 あかみそ 3 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 1.8 みず 120 <b>●くりきんとん</b> 黄 さつまいも 25 黄 くり(みずにかんづめ) 10 黄 さとう 1.5 みりん 0.8 しお 0.05 みず 13
26 (月)	<b>鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん</b> [鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[かす汁]①つきこんにやくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにやく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと氷にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。 エネルギー 607kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.2g 糖質 85.1g	<b>●鶏肉の塩こうじ焼き</b> 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 しおこうじ 4 <b>●かす汁</b> 赤 ぶたにく 20 つきこんにやく 5 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 35 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 さけかす 12 うすくちしょうゆ 1	赤 しろみそ 4 赤 あかみそ 3 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 1.8 みず 120 <b>●くりきんとん</b> 黄 さつまいも 25 黄 くり(みずにかんづめ) 10 黄 さとう 1.5 みりん 0.8 しお 0.05 みず 13
27 (火)	<b>ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)</b> [ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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。 エネルギー 620kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g 糖質 78.7g	<b>●ミートボールと野菜のカレー煮</b> 赤 にくだんご 45 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 チキンブイヨン 0.6 カレールウのもと(にめこ) 8	みず 70 <b>●ツナとほうれんそうのソテー</b> 赤 ツナかんづめ 8 緑 ほうれんそう 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 <b>●パインアップル(カット缶)</b> 緑 パインアップル(カット缶) 44

28 (水)	<b>豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなどはくさいのおひたし</b> [豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[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。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、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、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。[きくなどはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 555kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.6g 糖質 73.3g	<b>●豚肉のスタミナ焼き</b> 赤 ぶたにく 45 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.3 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 赤 しろみそ 2 <b>●五目汁</b> 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 ブラックマッパもやし 15	緑 にんじん 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 <b>●きくなどはくさいのおひたし</b> 緑 はくさい 30 緑 きくな 10 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5
	<b>あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)</b> [あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。 エネルギー 618kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.4g 糖質 74.6g	<b>●あじのレモンマリネ</b> 赤 あじ 25 黄 ジャがいもでんぶん 5 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.2 緑 レモン 1.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こめず 1.3 ワイン(しろ) 0.7	黄 ジャがいも 35 赤 てほまめ(かんそう) 5 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 しお 0.4 こしょう 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 チキンブイヨン 0.8 みず 70 <b>●白桃(カット缶)</b> 緑 はくとう(カットかんづめ) 44
29 (木)	<b>親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの</b> [親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①黒豆はミニバットに入れ、熱湯に加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(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 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g	<b>●親子丼</b> 赤 けいらん(えきらん) 40 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 みず 40	<b>●紅白なます</b> 緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.9 しお 0.1 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 0.5 <b>●黒豆の煮もの</b> 赤 くらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 2.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15
30 (金)	<b>親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの</b> [親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①黒豆はミニバットに入れ、熱湯に加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(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 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g	<b>●親子丼</b> 赤 けいらん(えきらん) 40 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 3 赤 けずりぶし 0.9 みず 40	<b>●紅白なます</b> 緑 だいこん 25 緑 にんじん 5 黄 さとう 0.9 しお 0.1 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 0.5 <b>●黒豆の煮もの</b> 赤 くらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 2.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15
27 (火)	<b>ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)</b> [ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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。 エネルギー 620kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.5g 糖質 78.7g	<b>●ミートボールと野菜のカレー煮</b> 赤 にくだんご 45 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 チキンブイヨン 0.6 カレールウのもと(にめこ) 8	みず 70 <b>●ツナとほうれんそうのソテー</b> 赤 ツナかんづめ 8 緑 ほうれんそう 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 <b>●パインアップル(カット缶)</b> 緑 パインアップル(カット缶) 44

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。

1月21日(水)

がっ こうきゅうしよくこんだて      ゆうしゅうしょうさくひん

## 学校給食献立コンクール優秀賞作品

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

- こまつなっ葉めし
- さけの和風マリネソースかけ
- じゃがいもとベーコンのみそ汁
- ごはん
- 牛乳

ごはんがおいしく食べられて、いどりのよい献立を考えました!

なかもとしょうこう      なかもとしょうこう

中本小学校のみなさんが考えた作品です。