

2 (月)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			●中華おこわ		黄	じゃがいもでんぶん	0.2		
	[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。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)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。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)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、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤		やきぶた	8	緑	たまねぎ	20
コッパン牛乳				黄		もちごめ	20	緑	チンゲンサイ	15
				黄		くり(みずにかんづめ)	10	緑	にんじん	10
除去食(卵)バター				緑		しいたけ(かんそう)	0.2		しお	0.3
				緑		りょうりしゆ	0.5		こしょう	0.02
				しお			0.1		うすくちしょうゆ	1.8
				こしょう		0.01			ちゅうかスープのもと	0.8
				こいくちしょうゆ		0.5			みず	130
				チキンブイオン		0.2	●キャベツのオイスターソースいため			
				黄		ごまあぶら	0.3	緑	キャベツ	35
				みず		20	黄	めんじつゆ	0.4	
				●卵スープ				しお		0.1
				赤		けいにく	20		こいくちしょうゆ	0.2
				りょうりしゆ		0.6			オイスターソース	0.7
	エネルギー 619kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.6g 糖質 72.9g			赤		けいらん(えきらん)	20			
3 (火)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆			●いわしのしょうがじょうゆかけ		緑	ごぼう		15	
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。			赤		いわし(ひらき)	40	緑	さんどまめ(れいとう)	10
ごはん牛乳				緑		しょうが	1	緑	しめじ	10
				黄		さとう	0.5	黄	さとう	1
				みりん		2.5		しお		0.2
				こいくちしょうゆ		2.5		うすくちしょうゆ		3
				●含め煮				こいくちしょうゆ		2
				赤		ぶたにく	15	赤	けすりぶし	0.9
				りょうりしゆ		0.5		みず		40
				黄		じゃがいも	25	●いり大豆		
				緑		だいこん	35	赤	いりだいず(ふくら)	10
	エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g			緑		にんじん	20			
4 (水)	押麦のグラタン スープ いよかん			●押麦のグラタン		赤	ぶたにく		25	
	[押麦のグラタン]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。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイオン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。			赤		けいにく	25	赤	ぶたにく	25
黒糖パン牛乳				ワイン(しろ)			0.8	ワイン(しろ)		0.8
				黄		おしむぎ	10	緑	キャベツ	30
				緑		たまねぎ	20	緑	だいこん	25
				緑		マッシュルーム(みず)	5	緑	にんじん	10
				黄		めんじつゆ	0.5	緑	グリーンピース(れいとう)	5
				しお			0.1	しお		0.3
				こしょう(しろ)		0.03		うすくちしょうゆ		1
				チキンブイオン		0.2		チキンブイオン		1.5
				シチュールウのもと		5		みず		130
				黄		パンこ(こめこ)	0.5	●いよかん		
	エネルギー 595kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.1g 糖質 71.8g			みず			36	緑	いよかん	38
5 (木)	鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん			●鶏ごぼうご飯(具)		赤	けいひきにく		30	
	[鶏ごぼうご飯(具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つき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、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。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・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[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、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。			緑		しょうが	1	緑	はくさい	30
ごはん牛乳				つきこんにゃく			5	緑	たまねぎ	20
				緑		ごぼう	15	緑	えのきだけ	10
				緑		にんじん	10	緑	だいこんば(かんそう)	0.5
				緑		グリーンピース(れいとう)	5	赤	あかみそ	10
				黄		めんじつゆ	0.5	赤	しろみそ	4
				黄		さとう	1.2	赤	だしこんぶ	0.5
				しお			0.1	赤	けすりぶし	2
				こいくちしょうゆ		2.6		みず		130
				赤		だしこんぶ	0.02	●焼きれんこん		
				赤		けすりぶし	0.08	緑	れんこん	25
				みず		5		しお		0.1
				●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)				黄	めんじつゆ	0.5
	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 糖質 78.8g			赤		きざみのり(ふくら)	0.8			
6 (金)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ			●くじらのたつたあげ		赤	くじらのたつたあげ		40	
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃) [豚肉とじゃがいもの煮もの]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。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、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含め、「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。[もやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、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、配缶時にもやしにかけ、あえる。			黄		なたねあぶら	6	赤	けすりぶし	0.9
ごはん牛乳				●豚肉とじゃがいもの煮もの		赤	けすりぶし		0.9	
				赤		ぶたにく	20	みず		40
				りょうりしゆ			0.6	●もやしの甘酢あえ		
				黄		じゃがいも	35	緑	ブラックマッペもやし	30
				つなこんにゃく			15	黄	さとう	0.9
				緑		たまねぎ	30		しお	0.1
				緑		にんじん	15		こめず	1.2
				緑		むきえだまめ(れいとう)	5		うすくちしょうゆ	0.5
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.9g 糖質 79.3g			黄		さとう	1			

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。

9 (月)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコポン			●鶏肉とほうれんそうのシチュー	みず	100			
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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、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。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。			赤	けいにく	35	●キャベツとコーンのサラダ		
おさつパン				赤	ベーコン	5	緑	キャベツ	25
				黄	じゃがいも	40	黄	さとう	0.8
牛乳				緑	たまねぎ	30	しお		0.1
				緑	にんじん	15	こめず		0.8
				緑	ほうれんそう(れいとう)	15	うすくちしょうゆ		0.5
				緑	エリンギ	10	黄	めんじつゆ	0.3
				黄	めんじつゆ	0.5	●デコポン		
				こしょう(しろ)		0.03	緑	デコポン	44
				シチュールウのもと			11		
				エネルギー 654kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.0g 糖質 80.3g					
10 (火)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの			●肉じゃが	みず	30			
	[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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[はくさいのゆず風味]①はくさいはゆでるか、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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[白花豆の煮もの](A：焼き物機)①白花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白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)			赤	ぎゅうにく	40	●はくさいのゆず風味		
ごはん				りょうりしゆ		1.2	緑	はくさい	40
				黄	じゃがいも	45	黄	さとう	0.7
牛乳				いとこんにゃく		20	しお		0.1
				たまねぎ		30	うすくちしょうゆ		1.2
				緑	にんじん	15	緑	ゆず(かじゅう)	0.6
				緑	さんどまめ(れいとう)	10	●白花豆の煮もの		
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	しろはなまめ(かんそう)	6
				黄	さとう	1	黄	さとう	1.6
				みりん		0.5	しお		0.1
				しお		0.1	うすくちしょうゆ		0.3
				うすくちしょうゆ		3	みず(やきものき)		25
				こいくちしょうゆ		2.5	みず(かま)		15
				赤	けすりぶし	0.7			
				エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g					
12 (木)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ(袋・なにわうどん) 固形チーズ			●豚肉とごぼうの煮もの	みりん	1			
	[豚肉とごぼうの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。[なにわうどん]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油めきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。[とろろこんぶ(袋・なにわうどん)]①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤	ぶたにく	30	こいくちしょうゆ	1	
コッパン				赤	りょうりしゆ	0.9	赤	だしこんぶ	0.02
				緑	たまねぎ	25	赤	けすりぶし	0.08
牛乳				緑	にんじん	15	みず		5
				緑	ごぼう	10	緑	はくさい	30
				黄	さとう	1	緑	あおねぎ	5
				しお		0.1	しお		0.3
				こいくちしょうゆ		2.2	うすくちしょうゆ		3.5
				赤	だしこんぶ	0.04	赤	だしこんぶ	0.5
				赤	けすりぶし	0.15	赤	けすりぶし	2
				みず		10	みず		130
ブルーベリージャム				●なにわうどん	●とろろこんぶ(袋・なにわうどん)				
				赤	かまぼこ	5	赤	とろろこんぶ(ふくら)	1
				黄	うどん	20	●固形チーズ		
				黄	うすあげ(れいとう)	5	赤	こけいチーズ	10
				黄	さとう	1			
				エネルギー 628kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.9g 糖質 77.4g					
13 (金)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)			●チキンレバーカレーライス	カレールウのもと(にめこ)	11			
	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいため、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、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/4コずつである。			赤	けいにく	35	みず	100	
ごはん				赤	とりレバー(ペースト)	5	●きゅうりとコーンのサラダ		
				黄	じゃがいも	35	緑	きゅうり	30
牛乳				緑	たまねぎ	45	緑	コーン(れいとう)	5
				緑	にんじん	20	黄	さとう	0.8
				緑	セロリ	2	しお		0.2
				緑	しょうが	0.5	ワインビネガー		0.5
				緑	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ		0.2
				黄	めんじつゆ	0.5	黄	めんじつゆ	0.5
				カレーこ		0.05	●洋なし(カット缶)		
				しお		0.3	緑	ようなし(カットかんづめ)	44
				ローレル		0.01			
				エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g					
16 (月)	たらフライ うすくず汁 こまつなごまあえ			●たらフライ	うすくちしょうゆ	4			
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[うすくず汁]①だしこんぶ、けす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、しいたけ(生)を加えて煮、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいり。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。			赤	たらフライ	50	赤	だしこんぶ	0.5
ごはん				黄	なたねあぶら	8	赤	けすりぶし	2
				●うすくず汁			黄	じゃがいもでんぷん	2
牛乳				赤	けいにく	10	みず		126
				緑	はくさい	25	●こまつなごまあえ		
				緑	だいこん	20	緑	こまつな	30
				緑	にんじん	10	黄	すりごま(しろ)	0.3
				緑	みつば	3	黄	さとう	0.3
				緑	しいたけ(なま)	5	うすくちしょうゆ		1.2
				しお		0.4	黄	いりごま(しろ)	0.3
				エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g					

17 (火)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン	●ポトフ	みず	70	
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、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、ウインナーを加えて煮、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。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 ぎゅうにく	20	●鶏肉と野菜のケチャップソテー	
	エネルギー 593kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.5g 糖質 67.9g	ワイン (しろ)	0.6	赤 けいにく	10
黒糖パン		赤 ウインナー	20	緑 たまねぎ	30
牛乳		黄 じゃがいも	30	緑 ピーマン	10
		緑 キャベツ	35	黄 めんじつゆ	0.3
除去食 (大豆)		緑 にんじん	15	しお	0.1
		緑 むきえだまめ(れいとう)	5	こしょう	0.01
		しお	0.3	ケチャップ	3
		こしょう	0.02	ウスターソース	0.5
		うすくちしょうゆ	1.5	●デコボン	
		チキンブイオン	0.8	緑 デコボン	44
18 (水)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	●ヤンニョムチキン	緑 ほうれんそう(れいとう)	15	
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 けいにく	45	緑 にんじん	10
	エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g	緑 しょうが	0.5	しお	0.2
ごはん		緑 にんにく	0.5	こしょう	0.02
		黄 りょうりしゆ	1.4	うすくちしょうゆ	1.8
		黄 じゃがいもでんぶ	9	ちゅうかスープのもと	0.8
牛乳		黄 なたねあぶら	7	みず	130
		黄 みりん	1.4	●切干しだいこんのナムル	
		こいくちしょうゆ	1	緑 きゅうり	10
		ケチャップ	4	緑 きりぼしだいこん	4
		コチジャン	0.5	黄 さとう	0.4
		みず	2.5	しお	0.1
		●とうふのスープ		うすくちしょうゆ	1.5
		赤 やきぶた	10	黄 ごまあぶら	0.3
		赤 とうふ (れいとう)	20	黄 いりごま (しろ)	0.3
		緑 たまねぎ	25		
19 (木)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き	緑 パセリ	0.5	
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。[コーンスープ]①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。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、コーン (ペースト) を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス] ①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	赤 ぶたにく	45	しお	0.3
	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g 糖質 67.6g	緑 たまねぎ	20	こしょう	0.02
レーズンパン		しお	0.3	うすくちしょうゆ	1
		こしょう (あらびき)	0.02	チキンブイオン	1.5
		カレーこ	0.4	みず	130
牛乳		黄 めんじつゆ	0.4	●カリフラワーのピクルス	
		●コーンスープ		緑 カリフラワー	25
		緑 コーン (ペースト)	30	黄 さとう	0.8
		緑 はくさい	30	しお	0.2
		緑 コーン (れいとう)	10	ワインビネガー	0.8
		緑 にんじん	10		
20 (金)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 あかみそ	10	
	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①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。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりぬるま湯でもどす。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 あかうお	50	赤 しろみそ	4
	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.5g 糖質 74.5g	緑 レモン	0.9	赤 だしこんぶ	0.5
ごはん		みりん	0.2	赤 けずりぶし	2
		うすくちしょうゆ	1.5	みず	130
		みず	1.5	●牛ひじきそぼろ	
牛乳		●みそ汁		赤 ぎゅうひきにく	10
		赤 とうふ (れいとう)	15	りょうりしゆ	0.3
		赤 うすあげ (れいとう)	5	緑 しょうが	0.1
		緑 だいこん	20	赤 ひじき	1
		緑 たまねぎ	20	黄 めんじつゆ	0.3
		緑 はくさい	20	黄 さとう	1
		緑 にんじん	10	みりん	0.5
		緑 あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	1.5
24 (火)	ハヤシライス きゅうりのパジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ	●ハヤシライス	トンカツソース	2	
	[ハヤシライス]①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。②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、トンカツソース、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、水どき上新粉 (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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[きゅうりのパジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 ぎゅうにく	40	ウスターソース	2
	エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g	黄 じゃがいも	35	こいくちしょうゆ	1
ごはん		緑 たまねぎ	40	チキンブイオン	0.8
		緑 にんじん	15	黄 しょうしんこ	5
		緑 グリンピース(れいとう)	5	みず	75
牛乳		緑 セロリ	2	●きゅうりのパジル風味サラダ	
		緑 にんにく	0.5	緑 きゅうり	30
		緑 マッシュルーム(みず)	10	黄 さとう	0.7
		黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2
		ケチャップ	8	ワインビネガー	0.6
		トマトピューレ	4	うすくちしょうゆ	0.3
		黄 さとう	0.2	パジル	0.01
		しお	0.4	黄 めんじつゆ	0.3
		こしょう	0.01	●いもけんぴフィッシュ	
		ローレル	0.02	赤 いもけんぴフィッシュ(ふくら)	5

25 (水)	黒糖パン 牛乳	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス	●白身魚フリッター	赤 しろみざかなフリッター	50	しお	0.4
		[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃) [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、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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、ワインビネガー、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。	黄 なたねあぶら	8	こしょう	0.02	
			●スープ煮	赤 けいにく	35	うすくちしょうゆ	1.4
26 (木)	ごはん 牛乳	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご	●すき焼き煮	赤 りょうりしゆ	14	チキンブイオン	0.8
		[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]①ブ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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	いとこんにゃく	20	みず	70	
			●きゅうりのピクルス	赤 とうふ(れいとう)	40	●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり
27 (金)	ごはん 牛乳	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しずいきのみそ煮	赤 はくさい	45	黄 さとう	0.8
		[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗した後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、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。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。[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。	緑 にんじん	15	しお	0.2	
			●五目汁	緑 しろねぎ	15	ワインビネガー	0.8
		エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.8g 糖質 65.4g	黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.2	
		エネルギー 572kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.9g 糖質 75.2g	黄 さとう	3			
		エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g	赤 けいにく	20	黄 めんじつゆ	1	

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。

2月5日(木)

わ しょく

和食について

和食とは、日本では昔から食べられてきた料理や食文化のことです。栄養バランスがよく、季節や自然を大切に作る料理です。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

- ①いろいろな食べ物を使う
- ②栄養のバランスがよい
- ③季節や自然を感じられる
- ④行事食を大切に

和食の調理

2月3日(火)

せつ ぶん

節分

節分の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけ、いり大豆を食べたりする風習があります。

2月20日(金)

今日の給食では、国産のレモンを使っています。

レモンは、インド原産の果物です。日本には江戸時代に伝わりました。

夏に雨が少なく、冬にあたたかい地域で育ちやすいため、日本では、広島県、愛媛県、和歌山県でたくさん作られています。