

2 (月)	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けず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
節分の行事献立			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	けずりぶし	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
			緑	にんじん	20			
		エネルギー 578kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.1g						
3 (火)	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
ごはん	牛乳		緑	しょうが	0.5		しお	0.2
			緑	にんにく	0.5		こしょう	0.02
				りょうりしゆ	1.4		うすくちしょうゆ	1.8
			黄	じゃがいもでんぶん	9		ちゅうかスープのもと	0.8
			黄	なたねあぶら	7		みず	130
			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			
		エネルギー 655kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.0g 糖質 82.8g						
4 (水)	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
黒糖パン	牛乳		緑	たまねぎ	20		こしょう	0.02
				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
			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			
		エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.1g 糖質 64.9g						
5 (木)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花生の煮もの		●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。系こんにゃくはゆでる。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、系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。[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。[白花生の煮もの](A:焼き物機)①白花生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白花生は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花生が柔らかくなれば、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	牛乳			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
				いとこんにゃく	20		しお	0.1
			緑	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	●白花生の煮もの		
			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(ゆきものき)	25
				こいくちしょうゆ	2.5		みず(かま)	15
			赤	けずりぶし	0.7			
			エネルギー 570kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.8g 糖質 78.6g					
6 (金)	押麦のグラタン スープ いよかん		●押麦のグラタン		●スープ			
	[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
おさつパン	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		こしょう	0.02
				チキンブイオン	0.2		うすくちしょうゆ	1
				シチュールウのもと	5		チキンブイオン	1.5
			黄	パンこ(こめこ)	0.5		みず	130
			みず	36	●いよかん			
			緑		いよかん	38		
		エネルギー 635kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.3g 糖質 80.1g						

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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)		●みそ汁				
	[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、けず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配缶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、けず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。			赤	けいひきにく	30	赤	ぶたにく	10	
ごはん	牛乳		つきこんにゃく	5	緑	しょうが	1	緑	はくさい	30
					つきこんにゃく	1	緑	たまねぎ	20	
			ごぼう	15	緑	ごぼう	15	緑	えのきだけ	10
					にんじん	10	緑	だいこんば(かんそう)	0.5	
			グリーンピース(れいとう)	5	緑	グリーンピース(れいとう)	5	赤	あかみそ	10
					めんじつゆ	0.5	赤	しろみそ	4	
			さとう	1.2	黄	さとう	1.2	赤	だしこんぶ	0.5
					しお	0.1	赤	けずりぶし	2	
			こいくちしょうゆ	2.6	黄	こいくちしょうゆ	2.6	赤	けずりぶし	2
					みず	5	赤	みず	130	
			だしこんぶ	0.02	赤	だしこんぶ	0.02	●焼きれんこん	れんこん	25
					けずりぶし	0.08	緑	れんこん		
			みず	5	赤	みず	5	しお	しお	0.5
					●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)	黄	めんじつゆ	0.5		
			きざみのり(ふくら)	0.8	赤	きざみのり(ふくら)	0.8			
					エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 糖質 78.8g					
10 (火)	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な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、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいる。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	牛乳		なたねあぶら	8	黄	なたねあぶら	8	赤	けずりぶし	2
					●うすくず汁		黄	じゃがいもでんぶん	2	
			けいひきにく	10	赤	けいひきにく	10	みず	126	●こまつなごまあえ
					はくさい	25	緑	こまつな	30	
			だいこん	20	緑	だいこん	20	黄	すりごま(しろ)	0.3
					にんじん	10	黄	さとう	0.3	
			みつば	3	緑	みつば	3	うすくちしょうゆ	1.2	0.3
					しいたけ(なま)	5	黄	いりごま(しろ)	0.3	
			しお	0.4	緑	しいたけ(なま)	5			
					エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g					
12 (木)	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 デコボン			●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ペ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して煮こみ、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。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			赤	けいひきにく	35	●キャベツとコーンのサラダ	みず	100	
コッペパン	牛乳		ワイン(しろ)	1.1	赤	ワイン(しろ)	1.1	緑	キャベツ	25
					ペーコン	5	緑	コーン(れいとう)	5	
			じゃがいも	40	黄	じゃがいも	40	黄	さとう	0.8
					たまねぎ	30	黄	さとう	0.8	
			にんじん	15	緑	たまねぎ	30	しお	0.1	0.8
					にんじん	15	緑	こめず	0.8	
			ほうれんそう(れいとう)	15	緑	にんじん	15	うすくちしょうゆ	0.5	0.3
					エリンギ	10	緑	ほうれんそう(れいとう)	15	
			めんじつゆ	0.5	黄	エリンギ	10	黄	めんじつゆ	0.3
					こしょう(しろ)	0.03	黄	めんじつゆ	0.5	
			シチュールウのもと	11	シチュールウのもと		11	緑	デコボン	44
					エネルギー 622kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.8g 糖質 73.5g					
13 (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		しお		0.3		
	[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けず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。			赤	くじらのたつたあげ	40	赤	うすくちしょうゆ	2	
ごはん	牛乳		なたねあぶら	6	黄	なたねあぶら	6	こいくちしょうゆ	2.5	0.9
					●豚肉とじゃがいもの煮もの		赤	けずりぶし	0.9	
			ぶたにく	20	赤	ぶたにく	20	みず	40	40
					りょうりしゆ	0.6	●もやしの甘酢あえ	緑	ブラックマッペもやし	
			じゃがいも	35	黄	じゃがいも	35	黄	さとう	0.9
					つなこんにゃく	15	黄	さとう	0.9	
			たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	しお	0.1	0.1
					にんじん	15	緑	こめず	1.2	
			むきえだまめ(れいとう)	5	緑	にんじん	15	うすくちしょうゆ	0.5	0.5
					さとう	1	黄	さとう	1	
16 (月)	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。[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	みず	70	
黒糖パン	牛乳		ワイン(しろ)	0.6	赤	ワイン(しろ)	0.6	赤	けいひきにく	10
					ウインナー	20	緑	たまねぎ	30	
			じゃがいも	30	黄	じゃがいも	30	緑	ピーマン	10
					キャベツ	35	黄	めんじつゆ	0.3	
			にんじん	15	緑	キャベツ	35	しお	0.1	0.1
					むきえだまめ(れいとう)	5	緑	にんじん	15	
			しお	0.3	緑	むきえだまめ(れいとう)	5	こしょう	0.01	0.01
					ケチャップ	3	しお	0.3	ウスターソース	
			こしょう	0.02	赤	こしょう	0.02	●デコボン	デコボン	44
					うすくちしょうゆ	1.5	緑	デコボン		
			チキンブイヨン	0.8	うすくちしょうゆ		1.5			
					エネルギー 593kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.5g 糖質 67.9g					

17 (火)	<p>ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ</p> <p>【ハヤシライス】①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香よくいため、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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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、水とき上新粉（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。【きゅうりのバジル風味サラダ】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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食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。</p> <p>エネルギー 594kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.5g 糖質 84.5g</p>	<p>●ハヤシライス</p> <p>赤 きゅうにく 40</p> <p>黄 じゃがいも 35</p> <p>緑 たまねぎ 40</p> <p>緑 にんじん 15</p> <p>緑 グリンピース(れいとう) 5</p> <p>緑 セロリ 2</p> <p>緑 にんにく 0.5</p> <p>緑 マッシュルーム(みずし) 10</p> <p>黄 めんじつゆ 0.5</p> <p>ケチャップ 8</p> <p>トマトピューレ 4</p> <p>黄 さとう 0.2</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.04</p> <p>ローレル 0.02</p>	<p>トンカツソース 2</p> <p>ウスターソース 2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>チキンブイオン 0.8</p> <p>黄 しょうゆこ 5</p> <p>みず 75</p> <p>●きゅうりのバジル風味サラダ</p> <p>緑 きゅうり 30</p> <p>黄 さとう 0.7</p> <p>しお 0.2</p> <p>ワインビネガー 0.6</p> <p>うすくちしょうゆ 0.3</p> <p>バジル 0.01</p> <p>黄 めんじつゆ 0.3</p> <p>●いもけんぴフィッシュ</p> <p>赤 いもけんぴフィッシュ(ふくら) 5</p>
	<p>ごはん</p> <p>ぎゅう 牛乳</p>		

18 (水)	すい	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひきそぼろ	●あかうおのレモンじょうゆかけ	赤 あかみそ	10
	ごはん	[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る。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 あかうお 50 緑 レモン 0.9 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 みず 1.5 ●牛ひきそぼろ 赤 ぎゅうひきにく 10 りょうりしゅ 0.3 緑 しょうが 0.1 赤 ひじき 1 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 緑 あおねぎ 5	赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
ぎゅう	にゅう	牛乳	●みそ汁	赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	

19 (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。ごぼうはさつ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、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して煮きめる。【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油めくする。だしこんぶ、けず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 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 黄 さとう 1 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 10 緑 けずりぶし 1 黄 さとう 1 緑 しお 0.1 赤 けずりぶし 0.15 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 赤 だしこん		

20 (金)	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		みりん	1			
	【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。			赤	ぎゅうにく	45	しお	0.1		
ごはん	牛乳				りょうりしゆ	1.4	こいくちしょうゆ	6		
					いとこんにゃく	20	●ブロッコリーのしょうがづけ			
					赤	とうふ (れいとう)	40	緑	ブロッコリー	20
					緑	はくさい	45	緑	しょうが	0.2
					緑	にんじん	15	黄	さとう	0.7
					緑	しろねぎ	15		こいくちしょうゆ	1
					緑	まいたけ	10	●いちご		
					黄	めんじゆ	0.5	緑	いちご	25.5
		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			

24 (火)	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	しお	0.4										
	<p>[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。</p> <p>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、チキンブイヨンで味つけし、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。</p>	<p>赤 しろみざかなフリッター 50</p> <p>黄 なたねあぶら 8</p> <p>●スープ煮</p> <p>赤 けいにく 35</p> <p>ワイン(しろ) 1.1</p> <p>緑 キャベツ 35</p> <p>緑 たまねぎ 30</p> <p>緑 にんじん 20</p> <p>緑 パセリ 0.5</p> <p>緑 マッシュルーム(みずじ) 10</p> <p>黄 めんじつゆ 0.5</p>	こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 1.4	チキンブイヨン 0.8	みず 70	●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり 30	黄 さとう 0.8	しお 0.2	ワインビネガー 0.8	うすくちしょうゆ 0.2		
黒糖パン														
牛乳														
	エネルギー 666kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.8g 糖質 65.4g													

25	すい (水)	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	りょうりしゅ	0.6
	ごはん	【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いた後、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る、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。【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 ぶたにく 25 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 あおねぎ 5 緑 ほしずいき 0.5 黄 めんじつゆ 0.27 黄 さとう 0.9 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 0.27 赤 あかみそ 2.7 赤 だしこんぶ 0.05 赤 けずりぶし 0.2 みず 13.5 ●五目汁 赤 けいにく 20	緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 えのきだけ 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 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 40 しお 0.2 黄 めんじつゆ 1	
ぎゅう 牛	にゅう 乳	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.0g 糖質 74.8g			

26 (木)	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。[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、配食時に①の材料にかけ、あえる。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。		赤 けいにく 35 赤 とりレバー(ペースト) 5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 セロリ 2 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01		みず 100 ●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 ●洋なし(カット缶) 緑 ようなし(カットかんづめ) 44	
ごはん	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.1g 糖質 90.1g					
ぎゅう牛 ちゅう乳						

27 (金)	きん	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	じゃがいもでんぷん	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、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)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。液卵は流水で解凍し、水ときでん粉(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 黄 もちごめ 20 黄 くり(みずかにづめ) 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.2 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 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	緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 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		
レーズンパン			●キャベツのオイスターソースいため	緑	キャベツ	35
ぎゅう	にゅう	牛 乳		黄	めんじゆ	0.4
除食 (卵)	じょしょく		●卵スープ	しお		0.1
	たまご		赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 けいらん(えきらん) 20	こいくちしょうゆ 0.2 オイスターソース 0.7		
エネルギー 600kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.9g 糖質 79.9g						

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のになる食品


(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9日 (月)



わ しょく 和食について





わ しょく 和食とは、日本にっぽんで 昔むかしから食たべられてきた料理りょうりや食文化しょくぶんかのことです。



えいよう 栄養えいようバランスがよく、季節きせつや自然しぜんを大切たいせつにする料理りょうりです。

わ しょく 和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録ていじくされました。


わ しょく 「和食」の4つの特徴とくとう

- ① いろいろな食たべものつかう
- ② 栄養えいようのバランスがよい
- ③ 季節きせつや自然しぜんを感じかんじられる
- ④ 行事食ぎぎじを大切たいせつにする





が っ ふ っ か げ っ
2月2日 (月)





せつぶん

節分



せつぶん ひ びょうき わる てきごと お
 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、
 年としの数だけ、いり大豆いりとうふを食べたりする風習ふうしゅうがあります。

きゅうしよく せつぶん きょうに こんだて
 給食では、節分の行事献立として
 「いわしのしょうがじょうゆかけ」と
 「いり大豆」が出ます。

2月18日 (水)

レモン

きょう うちゅうしょく
今日の給食では、
国産のレモンを使っ
ています。

げんさん くだもの にっぽん
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。

なつ あめ すく ふう ち いき そだ
夏に雨が少なく、冬にあたたかい地域で育ち
ます。

なっぽん ひろしまけん
やすいため、日本では、広島県、
えひめけん わかやまけん
愛媛県、和歌山県でたくさん
つくられています。

