

2 (月)	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮 デコボン	●豚肉とれんこんのオイスターソース焼き	緑 たまねぎ 20	
	[豚肉とれんこんのオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②①の豚肉にれんこん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。【鶏肉とあつあげのうま煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげ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、鶏肉をいためる。更ににんじん、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、あつあげ、はくさいを加えて煮、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、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【デコボン】①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 ぶたにく 45 緑 れんこん 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 1.2 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5	緑 たけのこ(みずに) 15 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 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 ちゅうがスープのもと 0.3	
黒糖パン 牛乳		●鶏肉とあつあげのうま煮	黄 じゃがいもでんぷん 1 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 30 緑 はくさい 30	黄 じゃがいもでんぷん 1 みず 48 ●デコボン 緑 デコボン 44
	エネルギー 633kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.5g 糖質 65.9g			エネルギー 561kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 77.7g
3 (火)	ビーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	●ビーフケチャップライス(具)	こしょう 0.01	
	[ビーフケチャップライス(具)]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【フライドポテト】①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熱したなたね油であげる。【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、ウインナー、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、最後にパセリを加えて煮る。【ダイスゼリー(みかん)】①ゼリーは1人50gずつである。	赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 コーン(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 しお 0.2 カレーこ 0.1 みず 5	黄 なたねあぶら 6 赤 ウインナー 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 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	
ごはん 牛乳		●フライドポテト	黄 じゃがいも 40 しお 0.2	●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 50
	エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 糖質 89.8g			エネルギー 671kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.6g 糖質 72.7g
4 (水)	えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆	●えびのチリソースいため	●中華がゆ	
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華がゆ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 えび 35 りょうりしゆ 1.1 緑 たまねぎ 25 緑 しろねぎ 3 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 黄 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 ケチャップ 5 黄 じゃがいもでんぷん 0.2	赤 にくだんご 25 黄 せいはくまい 10 緑 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130	
コッパン 牛乳		●ソフト黒豆	赤 ソフトくろまめ(ふくら) 8	
	エネルギー 590kcal たんぱく質 28.4g 脂質 15.5g 糖質 78.3g			エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g
5 (木)	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご	●チキンカレーライス	●金時豆と野菜のサラダ	
	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、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。【金時豆と野菜のサラダ】①金時豆、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、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①の材料にかけ、あえる。【いちご】①いちごは1人2コずつである。	赤 けいにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 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 カレールウのもとにめこ 11 みず 100	赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 キャベツ 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こしょう 0.01 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3	
ごはん 牛乳		●いちご	緑 いちご 25.5	
	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 糖質 84.1g			エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g

6 (金)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ	みりん 1
	[さごしの塩こうじだれかけ]①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。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。【さといもと野菜の含め煮】①つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【なのはなのおひたし】①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 さごし 50 みりん 0.5 しおこうじ 2 緑 ゆず(かじゅう) 0.5 みず 2	しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.9 みず 40
ごはん 牛乳		●なのはなのおひたし	緑 はくさい 20 緑 なのはな 15 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 赤 けずりぶし 0.05 みず 2
	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 77.7g	●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	赤 かつおぶし(ふくら) 1
9 (月)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き	緑 マッシュルーム(みずに) 10
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマン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。【カレースープ】①綿実油を熱し、牛肉をいためる。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。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、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。【カリフラワーとコーンのサラダ】①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。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。	赤 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 オールスパイス 0.04 ウスターソース 1.2 黄 めんじつゆ 0.5	黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 チキンブイヨン 1 カレールウのもとにめこ 8 みず 130
おさつパン 牛乳		●カレースープ	緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5
	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.6g 糖質 72.7g	●カリフラワーとコーンのサラダ	緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5
10 (火)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●いわしフライ	赤 しろみそ 4
	[いわしフライ]①いわし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℃)【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【ほうれんそうのごまあえ】①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10	しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
ごはん 牛乳		●ほうれんそうのごまあえ	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g	●ほうれんそうのごまあえ	緑 ほうれんそう 30 黄 すりごま(しろ) 0.3 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 黄 いりごま(しろ) 0.3
11 (水)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン	●じゃがいもと野菜のスープ
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、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℃、13分間、焼き物機で焼く。【じゃがいもと野菜のスープ】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、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【はっさく】①はっさくは1人1/4切ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいず(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 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 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5	赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 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 チキンブイヨン 1.5 みず 130
黒糖パン 牛乳		●はっさく	緑 はっさく 51
	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g		

12 (木)	豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)	●豚肉のたつたあげ	しお	0.4
	[豚肉のたつたあげ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①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。②煮上がれば、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。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、氷どきででん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤 ぶたにく 40 緑 しょうが 1 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 ジャがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1
ごはん 牛乳		●五日汁	赤 けいにく 5 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	うすくちしょうゆ 0.5 みず 10 赤 きなこ(ふくら) 3
	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 糖質 94.3g			
13 (金)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 うすらたまご(みず) 20 赤 ちくわ 15 黄 ジャがいも 25 こんにゃく 20 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 にんじん 10 黄 さとう 1 みりん 1 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 1.2 みず 50 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 30 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 ●とら豆の煮もの 赤 とらまめ(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(ゆきものき) 25 みず(かま) 15
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャがいもが半は柔らかくなれば、あつあげ、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して煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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。[とら豆の煮もの](A: 焼き物機)①とら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。(ふたをしだまま、しばらく味を含ませる)(B: 釜)①とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③とら豆が柔らかくなれば、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。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 うすらたまご(みず) 20 赤 ちくわ 15 黄 ジャがいも 25 こんにゃく 20 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 にんじん 10 黄 さとう 1 みりん 1 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 1.2 みず 50 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 30 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 ●とら豆の煮もの 赤 とらまめ(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(ゆきものき) 25 みず(かま) 15	
ごはん 牛乳				
除去食(卵)				
エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.4g				
16 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	●チキンレバーカツ	しお	0.3
	[チキンレバーカツ]①チキンレバーカツ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℃)[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、ジャがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③ジャがいもが半は柔らかくなれば、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て煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8	こしょう 0.01 ローレル 0.03	ケチャップ 8
コッパン 牛乳		●ケチャップ煮	赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.4	チキンブイヨン 0.6 みず 50 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
ソフト マーガリン				
エネルギー 706kcal たんぱく質 27.2g 脂質 31.3g 糖質 70.4g				
17 (火)	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮	●鶏肉の八丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4
	[鶏肉の八丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉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。③砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、氷どきででん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。[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、けず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、とうふ、しいたけ(生)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。[切干しだいこんのいため煮]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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこんの順にいため、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、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る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちしょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 ジャがいもでんぶん 0.2 みず 6	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 きりぼしだいこん 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30
ごはん 牛乳		●五日汁	赤 とうふ(れいとう) 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ(なま) 5 しお 0.4	
エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g				

19 (木)	さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	●さけのスパゲッティ	シチュールウのもと	8
	[さけのスパゲッティ]①さけは流水解凍する。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、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、さけ、マッシュルームを加え、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、最後にグリーンピース、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 ベにさけ(フレーク) 20 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 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(あず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 チキンブイヨン 0.8	●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふくら) 5	
ミニコッパン 牛乳				
エネルギー 539kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.9g 糖質 59.8g				
23 (月)	まぐろのねぎしょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●まぐろのねぎしょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.5
	[まぐろのねぎしょうゆかけ]①まぐろは綿実油をひいた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。②白ねぎ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にまぐろにかける。[みそ汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、ごぼう、たまねぎ、はくさい、ジャがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、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、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 3 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 みず 1.5 黄 めんじつゆ 0.5	赤 だしこんぶ 2 赤 けずりぶし 130 みず 130 ●高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10 赤 こうやどうふ(ふんまつ) 6 緑 にんじん 5 緑 グリンピース(れいとう) 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30	
ごはん 牛乳				
エネルギー 562kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.2g 糖質 76.6g				

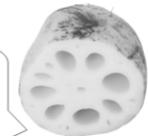
3月2日(月)

れんこん

わたしたちが食べているれんこんは、「蓮」という植物の地中にのびるくきが大きくなったものです。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送りこむ役割があります。

なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。ねばり気があるのが特徴です。



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)

みどり おも からだ ちようし とどの しょうひん

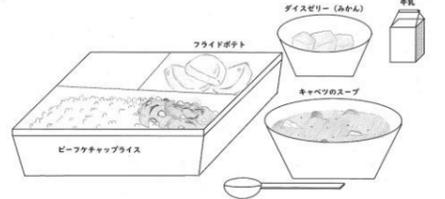
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品
(野菜、果物、きのこ類)

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。

3月3日(火)

卒業おめでとうございます

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがかめられています。



3月9日(月)

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」
わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

「ごちそうさま」
食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

