

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	赤 じゃがいもでんぷん 1 みず 48
	エネルギー 633kcal たんぱく質 36.0g 脂質 22.5g 糖質 65.9g	●デコボン	赤 あつあげ(れいとう) 30 緑 はくさい 30
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
卒業祝い 献立	エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 糖質 89.8g	●ダイスゼリー(みかん)	緑 ゼリー(みかん) 50
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	エネルギー 590kcal たんぱく質 28.4g 脂質 15.5g 糖質 78.3g	●ソフト黒豆	赤 ソフトくろまめ(ふくら) 8
みかん ジャム			
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、鶏肉をいためる、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	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 糖質 84.1g	●いちご	緑 いちご 25.5

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。

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、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。【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 みず 130 赤 けずりぶし 2 みず 40
おさつパン 牛乳		●カレースープ	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 緑 むきえだまめ(れいとう) 5
除去食 (大豆)	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.6g 糖質 72.7g		
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 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
ごはん 牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g	●みそ汁	緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッパもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10
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(つぶしょう) 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	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g 糖質 68.8g	●はっさく	緑 はっさく 51

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、水どきででん粉 (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	●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1	
ごはん		●五目汁	赤 けいにく 5 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	うすくちしょうゆ 0.5 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みず 130 ●よもぎだんご 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 ジャがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉 (袋・よもぎだんご) 赤 きなこ (ふくら) 3
牛乳				
	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 糖質 94.3g			
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、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、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	しお 0.01 こしょう 0.03 ローレル 0.03	
ごはん		●ケチャップ煮	ケチャップ	8
牛乳		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)	鶏肉のハ丁目みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁目みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4
	[鶏肉のハ丁目みそだれかけ]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、ハ丁目みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきででん粉 (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った後、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 はつちようみそ 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 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		●五目汁	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	
牛乳	エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g			
18 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けずりぶし 1.2 みず 50	
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。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、こんにやく、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、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とら豆はミニパットに入れ、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 こんにやく 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	●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	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.4g			
除去食 (卵)				

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 (みず) 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 赤 けずりぶし 2 みず 130	
	[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、じゃ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 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 20 黄 さとう 0.1 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 ごぼう 10 緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	●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 ●みそ汁 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)

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)

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こめられています。

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。