

**冬至**

冬至は、1年でもっとも昼が短く夜が長い日です。名前「ん」のつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えがあり、かぼちゃ(なんきん)を食べるのが一般的です。

18日の「冬至みそ汁」には、かぼちゃの他に、にんじん・だいこん・こんにやくも入っています。体を温める根菜がたっぷりです。健康運を祈願して食べましょう。

今年の冬至は21日です。

**堺のめぐみ**

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・・・16日、18日、22日  
 キャベツ・・・8日、10日  
 だいこん・・・2日、16日  
 にんじん・・・18日

3学期の給食は1月8日(金)から始まります。

**ピックアップ 世界の料理**

～12月は「フランス」です～

ポトフ (pot-au-feu) は、肉と野菜をまるごとゆっくりと煮込んだフランスの家庭料理です。フランス語でpotは鍋、feuは火を示すので、ポトフは「火にかけた鍋」という意味になるようです。

煮れば煮るほどおいしくなり、まさに日本でおでんです。

本場フランスでは、煮汁はスープとしてスープ皿に注ぎ、肉と野菜は別のお皿に盛って食べるそうです。

給食では、10日に登場します。寒い日は、煮込み料理を食べて体を温めましょう。

月	火	水	木	金
<p>ごはん 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>1</p> <p>ごはん・牛乳 中華コンソープ 豚肉のごま風味</p> <p>2</p> <p>ごはん・牛乳 のっぺい汁 五目豆 ☆鮭の風味焼き</p> <p>3</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン 冬野菜スープ ウィンナーのトマト煮</p> <p>4</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆ごぼうサラダ 味のり</p>	<p>618</p> <p>25.1 25</p> <p>622</p> <p>27.8 24</p> <p>627</p> <p>22.1 39</p> <p>614</p> <p>21.1 21</p>	<p>688</p> <p>23.6 32</p> <p>644</p> <p>27.2 26</p> <p>643</p> <p>21.4 19</p> <p>668</p> <p>28.4 33</p> <p>680</p> <p>22.5 26</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>
<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10          緑) クリームコーン缶 20 緑) 青ねぎ 1          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20          赤) 冷豆腐 10 赤) 鶏卵 20          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1.5          塩口しょうゆ 3.5 片栗粉 0.5          塩 0.2 こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 焼かまぼこ 8 緑) 青ねぎ 5          緑) しめじ 5 緑) 大根 10          緑) にんじん 10 黄) さといも 20          赤) 冷うすあげ 3 塩口しょうゆ 0.5          黄) 片栗粉 1 塩 0.5          だし昆布 0.5</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4          黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 15          緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10          緑) たまねぎ 40 緑) ホットドーナツ 10          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1          塩口しょうゆ 3 塩 0.2          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 15          緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10          緑) たまねぎ 40 緑) ホットドーナツ 10          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1          塩口しょうゆ 3 塩 0.2          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>
<p>ごはん 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>7</p> <p>オリブパン・牛乳 ビーンズシチュー ☆りんごのもちもちケーキ</p> <p>8</p> <p>ごはん・牛乳 八宝菜 ☆チキン南蛮</p> <p>9</p> <p>炊き込みごはん・牛乳 あんかけうどん ☆厚揚げの甘みそ焼き</p> <p>10</p> <p>コッペパン・牛乳 ポトフ ☆鶏肉のトマトチーズ焼き</p> <p>11</p> <p>ごはん・牛乳 とりすき 揚げきんぴら</p>	<p>688</p> <p>23.6 32</p> <p>644</p> <p>27.2 26</p> <p>643</p> <p>21.4 19</p> <p>668</p> <p>28.4 33</p> <p>680</p> <p>22.5 26</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>
<p>赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 15          緑) エリンギ 5 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30          黄) 油 1 ポーンストック 1          黄) ブラウンルー 9 デミグラスソース 5          緑) トマトピューレ 5 トマトケチャップ 5          ウスターソース 0.5 ガーリック 0.05          塩 0.01 こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 焼かまぼこ 8 緑) 青ねぎ 5          緑) しめじ 5 緑) 大根 10          緑) にんじん 10 黄) さといも 20          赤) 冷うすあげ 3 塩口しょうゆ 0.5          黄) 片栗粉 1 塩 0.5          だし昆布 0.5</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4          黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 15          緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10          緑) たまねぎ 40 緑) ホットドーナツ 10          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1          塩口しょうゆ 3 塩 0.2          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>	
<p>ごはん 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆じゃがいもグラタン メープルシロップ</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 チキンカレーライス とんかつ 三色ソテー</p> <p>16</p> <p>ごはん・牛乳 みそおでん 小松菜と白菜の炒め煮</p> <p>17</p> <p>コッペパン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆ハムサラダ</p> <p>冬至献立 18</p> <p>ごはん・牛乳 冬至みそ汁 切干大根の煮物 ☆鮭の風味焼き</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>	<p>637</p> <p>23.2 31</p> <p>710</p> <p>22.2 24</p> <p>636</p> <p>23.8 27</p> <p>678</p> <p>24.3 28</p> <p>615</p> <p>25.4 23</p>
<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 15          緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10          緑) たまねぎ 40 緑) ホットドーナツ 10          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1          塩口しょうゆ 3 塩 0.2          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 焼かまぼこ 8 緑) 青ねぎ 5          緑) しめじ 5 緑) 大根 10          緑) にんじん 10 黄) さといも 20          赤) 冷うすあげ 3 塩口しょうゆ 0.5          黄) 片栗粉 1 塩 0.5          だし昆布 0.5</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4          黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ベーコン 10          緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20          緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 60          洋風ブイオン 1 黄) 油 1          塩口しょうゆ 1 塩 0.3          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 35 糸こんにやく 10          緑) はくさい 15 緑) 白ねぎ 5          緑) にんじん 15 緑) キャベツ 35          赤) 冷豆腐 20 黄) たまねぎ 6          赤) しょうゆ 1 しょうゆ 2          黄) 砂糖 2.5 料理酒 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 15          緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10          緑) たまねぎ 40 緑) ホットドーナツ 10          黄) 油 0.5 中華ブイオン 1          塩口しょうゆ 3 塩 0.2          こそよう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15          黄) じゃがいも 40 赤) 牛乳 4          赤) とうろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 15          こそよう 0.01</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>
<p>ごはん 主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 五目ラーメン ☆焼きシューマイ チョコレートクリーム</p> <p>22</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 じゃがいもの磯煮 ふりかけ</p> <p>23</p> <p>ごはん・牛乳 トック 小松菜 スタミナソテー</p> <p>お楽しみ 献立 24</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 野菜いっぱいクリームシチュー ☆カレー風チキン キラキラコンポート</p> <p>25</p> <p>ごはん・牛乳 いなかが汁 白身魚の甘酢かけ</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>	<p>710</p> <p>26.5 34</p> <p>606</p> <p>23.8 23</p> <p>619</p> <p>24.7 24</p> <p>645</p> <p>25.9 38</p> <p>642</p> <p>21.1 28</p>
<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10          緑) 青ねぎ 1 緑) 土しろうが 0.5          緑) にんじん 10 緑) 小松菜 10          緑) 緑豆もやし 10 黄) 中華麺 50          黄) 油 1 中華ブイオン 1.5          塩口しょうゆ 5 塩 0.2          こそよう 0.02 黄) ごま油 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) とうもろこし 10          緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30          黄) 油 1 ガーリック 0.05          赤) 赤みそ 2 黄) 砂糖 0.5          塩口しょうゆ 1.5 料理酒 1          黄) あたりごま 1 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 焼かまぼこ 8 緑) 青ねぎ 5          緑) しめじ 5 緑) 大根 10          緑) にんじん 10 黄) さといも 20          赤) 冷うすあげ 3 塩口しょうゆ 0.5          黄) 片栗粉 1 塩 0.5          だし昆布 0.5</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4          黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40          黄) じゃがいも 60 黄) 油 1          黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5          みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 糸こんにやく 20          緑) にんじん 20 緑) たま</p>			