

26(木)	ごはん 牛乳	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ	●マーボーあつあげ丼	黄 ジャがいもでんぶん 1
		【マーボーあつあげ丼】①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさつと水にさらしてあくをぬく。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なすの順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【中華スープ】①たけのこはゆでる。わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ（乾）、にらを加えて煮る。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 ギョウヒキにく 20 赤 ぶたひきにく 10 赤 あつあげ（れいとう） 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.4 黄 ごまあぶら 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.3 こいくちしょうゆ 3 赤 あかみそ 4	みず 28 ●中華スープ 緑 キャベツ 20 緑 たけのこ（みず） 10 緑 にら 5 赤 わかめ（かんそう） 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 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 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（ふくろ） 5
27(金)	パン （基本配合例） 牛乳	焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのカレーソテー	●焼きハンバーグ	うすくちしょうゆ 1
		【焼きハンバーグ】①ハンバーグは納め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℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。【豆乳スープ】①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。【キャベツとピーマンのカレーソテー】①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。	赤 ハンバーグ 60 ケチャップ（ふくろ） 8 ●豆乳スープ 黄 ジャがいも 25 緑 たまねぎ 30 緑 コーン（れいとう） 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02	やさいブイヨン 1 赤 とうにゅう 10 みず 120 ●キャベツとピーマンのカレーソテー 緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 カレーこ 0.1
30(月)	ごはん 牛乳	ビーフカレーライス【米粉】 野菜のピクルス ぶどうゼリー	●ビーフカレーライス【米粉】	カールウのもと（こめこ） 12
		【ビーフカレーライス【米粉】】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、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、カールウの素で味つけして煮こみ、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のカレーをかける。【野菜のピクルス】①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。【ぶどうゼリー】①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 ギョウヒキにく 40 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース（れいとう） 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.6 ローレル 0.01	みず 100 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 20 緑 さんどまめ（れいとう） 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
31(火)	パン （1/2） 牛乳	オイスターソース焼きそば きゅうりの中華あえ	●オイスターソース焼きそば	しお 0.1
		【オイスターソース焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えていためる。【きゅうりの中華あえ】①いりごまはいる。②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。③砂糖、米酢、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 ぶたにく 35 りょうりしゅ 1.1 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 にんにく 0.5 緑 しょうが 0.4 黄 めんじつゆ 0.8	こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 テンメンジャン 2 オイスターソース 1 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 こいくちしょうゆ 1.7 黄 ごまあぶら 0.3 黄 いりごま（しろ） 0.5

【パンの種類】

パン（基本配合）…………… コッペパン、食パン

パン（基本配合以外）……… 黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、
パンプキンパン

パン（1/2）…………… 1/2黒糖パン

◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

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、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）

献立の内容は、予定のため変更さ

れることがあります。また、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。

8月26日（木）

すいぶん じょうずに水分をとろう

私たちは、汗をかくことで体温を下げています。暑いときは、たくさん汗をかきます。しっかり水分をとって、熱中症を予防しましょう。

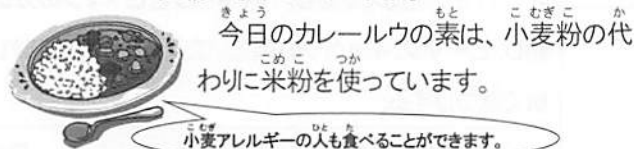


8月30日（月）

こめこ
米粉の

ビーフカレーライス

カレールウの素は、カレーに味をつけたり、とろみをつけたりするものです。給食で使うカレールウの素には、いつもは小麦粉が使われています。



8月31日（火）

オイスターソース



貝の「かき」を、英語でオイスターといいます。

オイスターソースは、中国料理の調味料で、生のかきに塩を加え、発酵させて作ります。かきから作られるので、かき油ともいいます。

しょくもつ 食物アレルギーとは？

私たちの体には、ウイルスなどが入ってきたときに体をまもる「免疫」という仕組みがあります。人によっては、特定の食べ物を体によくないものと間違え、免疫が反応するため、体の調子が悪くなることがあります。これを食物アレルギーといいます。

8、9、10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。小麦粉の代わりに米粉を使ったカレーやクリームシチュー、卵を使っていないマヨネーズ風のノンエッグドレッシングなどが登場します。

