

26(木)	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】	カレールウのもと(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、カレールウの素で味つけて煮こみ、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 ぎゅうにく 40	みず 100	
ごはん 牛乳			黄 じゃがいも 35	●野菜のピクルス	
			緑 たまねぎ 40	緑 キャベツ 20	
			緑 にんじん 20	緑 さんどまめ(れいとう) 5	
			緑 グリンピース(れいとう) 5	黄 さとう 0.8	
			緑 にんにく 0.5	しお 0.2	
			黄 めんじつゆ 0.5	ワインビネガー 0.8	
			しお 0.6	●ぶどうゼリー	
			ローレル 0.01	緑 ぶどうゼリー 40	
		エネルギー 669kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.9g 糖質 107.3g			
27(金)	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	こしょう 0.03	
パン (1/2) 牛乳			りょうりしゅ 1.1	こいくちしょうゆ 3	
			黄 ちゅうかめん 30	テンメンジャン 2	
			黄 めんじつゆ 0.9	オイスターソース 1	
			緑 キャベツ 35	●きゅうりの中華あえ	
			緑 たまねぎ 35	緑 きゅうり 30	
			緑 にんじん 10	黄 さとう 0.8	
			緑 にら 5	こめず 1.2	
			緑 にんにく 0.5	こいくちしょうゆ 1.7	
			緑 しょうが 0.4	黄 ごまあぶら 0.3	
			黄 めんじつゆ 0.8	黄 いりごま(しろ) 0.5	
		エネルギー 527kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.8g 糖質 70.4g			
30(月)	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℃、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	やさいブイヨン 1	
パン (基本配合以外) 牛乳			ケチャップ(ふくら) 8	赤 とうにゅう 10	
			●豆乳スープ	みず 120	
			黄 じゃがいも 25	●キャベツとピーマンのカレーソテー	
			緑 たまねぎ 30	緑 キャベツ 25	
			緑 コーン(れいとう) 15	緑 ピーマン 5	
			緑 にんじん 10	黄 めんじつゆ 0.3	
			緑 パセリ 0.5	しお 0.2	
			しお 0.3	こしょう 0.01	
			こしょう 0.02	カレーこ 0.1	
		エネルギー 621kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.9g 糖質 91.6g			
31(火)	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 じゃがいもでんぷん 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。なすはさっ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、なすの順にいためる。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 ぎゅうひきにく 20	みず 28	
ごはん 牛乳			赤 ぶたひきにく 10	●中華スープ	
			赤 あつあげ(れいとう) 35	緑 キャベツ 20	
			緑 たまねぎ 30	緑 たけのこ(みず)に 10	
			緑 なす 20	緑 にら 5	
			緑 にんじん 10	赤 わかめ(かんそう) 0.5	
			緑 にんにく 0.5	しお 0.3	
			緑 しょうが 0.4	こしょう 0.01	
			黄 ごまあぶら 0.5	うすくちしょうゆ 1.8	
			トウバンジャン 0.1	ちゅうかスープのもと 0.8	
			しお 0.3	みず 130	
			こいくちしょうゆ 3	●ミニフィッシュ	
			赤 あかみそ 4	赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5	
		エネルギー 602kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.9g 糖質 86.3g			

【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、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）

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）

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。



今日のカレールウの素は、小麦粉の代
 わりに米粉を使っています。

小麦アレルギーの人も食べることができます。

8月27日（金）

オイスターソース



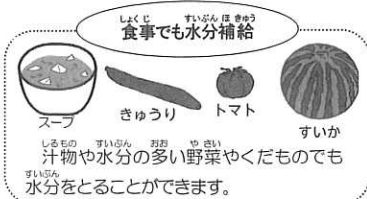
貝の「かき」を、英語でオイスター
 といいます。

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。

8月31日（火）

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。



すいぶん
食事でも水分補給



のどがかわく前から
 こまめに水分をとろう。

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。



食物アレルギーの症状は、腹痛や皮膚の
 かゆみなどさまざまです。ときには呼吸困難を
 おこし、命にかかわることもあります。