

28(月)	マーボーあつあげ丼 あっさりきゅうり りんご(カット缶)	●マーボーあつあげ丼	トウバンジャン	0.1
	[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ごま油を煮し、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、最後ににらを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あっさりきゅうり]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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。[りんご(カット缶)]①りんごは1人1/40缶すつである。	赤 きゅうひきにく 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 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ごまあぶら 0.5	しお こいくちしょうゆ 赤 あかもそ 黄 ジャガイモでんぶん みず ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり しお ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カットかんづめ)	0.3 3 4 1 28 ●あっさりきゅうり 30 0.2 45
29(火)	焼きハンバーグ 豆乳スープ みかん(冷)	●焼きハンバーグ	緑 パセリ	0.5
	[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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりは、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。 [みかん(冷)]①みかんは1人1コすつである。	赤 ハンバーグ 60 ケチャップ(ふくろ) 8 ●豆乳スープ 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 コーン(れいとう) 15 緑 にんじん 10	しお こしょう(しろ) うすくちしょうゆ やさいブイヨン 赤 とうにゅう みず ●みかん(冷) 緑 みかん(れいとう)	0.3 0.02 1 1 10 120 80
30(水)	ピーフカレーライス[米粉] 野菜のピクルス ぶどうゼリー	●ピーフカレーライス[米粉]	カレールウのもとにめこ	12
	[ピーフカレーライス[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して煮込み、最後にグリ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コすつである。	赤 きゅうにく 40 黄 じゃがいも 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 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 緑 さんどまめ(れいとう) 黄 さとう しお ワインビネガー ●ぶどうゼリー ^レ 緑 ぶどうゼリー	100 5 20 5 0.8 0.2 0.8 40
31(木)	オイスターソース焼きそば えだまめ 固形チーズ	●オイスターソース焼きそば	黄 めんじつゆ	0.8
	[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。[えだまめ]①えだまめはゆでるか(沸とう後10分間)、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。[固体チーズ]①固体チーズは1人1コすつである。	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 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5	しお 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 ●えだまめ しお ●固体チーズ 赤 こけいチーズ	0.1 0.03 3 2 1 15 0.1 10
パ (1/2)	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.5g 糖質 83.6g	エネルギー 647kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.7g 糖質 79.8g	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.9g 糖質 89.1g	
	エネルギー 528kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.9g 糖質 54.8g			

黄 ホ	王: おも	に工エネルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油、砂糖、種実類)	しまくひん	こくりい	ゆ	し	さとう	しげじつりい	
あか オ	おも	からだ	しまくひん	にゅう	にく	たまご	さかな	まめ かい	るい
赤 オ	主: おも	に体 つくるもとになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海 そう類)	しまくひん	にゅう	にく	たまご	さかな	まめ かい	るい
緑 オ	主: おも	に体 の調子 を 整えるもとになる食品 (野菜、果物、きのこ類)	しまくひん	をき	くだもの	くだもの	くだもの	るい	

【パンの種類】

- パン（基本配合）・・・・・コッペパン
- 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

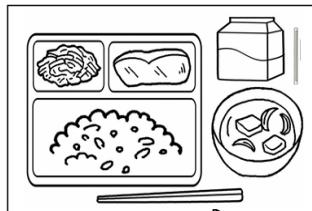
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

◎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。

がつ にち か
8月29日 (火)

しそうきならかた 食器の並べ方

ごはんやパンは左側、汁ものなどのおわんは右側に置きましょう。



はしは、そろえて手前に
お置きましょう。



きゅう
牛にゅうは、こぼさない
おく ほう
ようにするために、奥の方
お
に置きましょう。

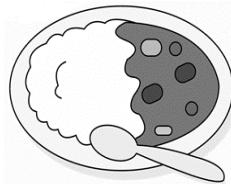
がつ にち すい
8月30日 (水)

こめこ 米粉の ビーフカレーライス

まいづき た きゅうしょく こむぎ こ こ
毎月食べている給食のカレーは、小麦粉やカレー粉、
こうしんりょう つく もと つか あじ
香辛料などから作られたカレールウの素を使って味つけ
し、とろみをつけています。

きょう
今日はビーフカレーライスは、小麦粉の代わりに米粉か
こむぎこか
こめこ
つか
ら作られたカレールウの素を使っています。

こむぎ 小麦アレルギーの人も
ひとた 食べることができます。



おなぎゅうにゅうあじちが
同じ「牛乳」でも、味の違い

がっこうきゅうしょく ぎゅうにゅう かねつさっこん せい
学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成
せいぶん むちょうせい せいぶん むちょうせいぎゅう
じん ちょうせい いっさいおこな 分の調整を一切行っていない成分無調整牛
にゅう ぎゅうにゅう ひょうじ
乳です。牛乳パックにはそれが表示されてい
ます。「牛乳」という同じ種類でも、低温で殺
まん ぶんいじゅう ていおんさっさんぎゅう
菌(63~65°C、30分以上)された低温殺菌牛
にゅう さっさんほうほう ちが ぎゅうにゅう ふうみ ちが
乳は、殺菌方法の違いだけで牛乳の風味に違
いが感じられます。



食物アレルギーとは？

ひとからだ　　はい　　とき　　からだ　　まも
人の体には、ウイルスなどが入った時に体を守る
「めんえき（免疫）」があります。食物アレルギーは、
げんいん　たものたからだ
原因となる食べ物を食べたりさわったりすることで体が
はんのう　ちょうし　わる
反応し、調子が悪くなることをいいます。



じんましんやしつしん、目のかゆみ、
せきなどがでます。

がつ しょくもつ たいあう げっかん
8、9、10月は「食物アレルギー対応サポート月間」です。
こむぎ こ か こめ こ つか どうじょう
小麦粉の代わりに米粉を使ったカレーライスやハヤシライス、
グラタン、クリームシチューなどが登場します。