

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、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缶ずつである。		赤 きゅうひきにく 20 しお 0.3		赤 ふたひきにく 10 こいくちしょうゆ 3	
	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.5g 糖質 83.6g		赤 あつあげ(れいとう) 35 赤 あかみそ 4		緑 たまねぎ 30 黄 じゃがいもでんぷん 1	
ごはん ぎゅう 牛 乳			緑 なす 20 みず 28		●あっさりきゅうり	
			緑 にんじん 10		緑 きゅうり 30	
			緑 にら 5 しお 0.2		●りんご(カット缶)	
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。		赤 ハンバーグ 60 しお 0.3		緑 しょうが 0.5	
	②ケチャップは1人1袋ずつ添える。[豆乳スープ]		ケチャップ(ぶくろ) 8		緑 にんにく 0.5	
パン (基本配合以外) ぎゅう 牛 乳	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。[みかん(冷)]①みかんは1人1コずつである。		●豆乳スー		緑 りんごカットかんづめ 45	
	エネルギー 647kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.7g 糖質 79.8g		黄 じゃがいも 25		緑 パセリ 0.5	
			緑 たまねぎ 30		しお 0.3	
30 (水)	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]		うすくちしょうゆ 1	
	[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。		黄 じゃがいも 25		やさいブイヨン 1	
	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.9g 糖質 89.1g		緑 たまねぎ 30		赤 とうにゅう 10	
ごはん ぎゅう 牛 乳			緑 キャベツ 20		みず 120	
			緑 コーン(れいとう) 15		●みかん(冷)	
			緑 にんじん 10		緑 みかん(れいとう) 80	
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		カレールウのもとにめこ 12	
	[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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。		赤 きゅうにく 40		みず 100	
	エネルギー 528kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.9g 糖質 54.8g		黄 じゃがいも 35		●野菜のピクルス	
パン (1/2) ぎゅう 牛 乳			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	

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）

【パンの種類】

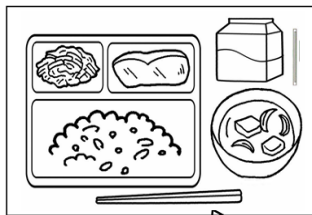
パン（基本配合）・・・コッペパン  
 パン（基本配合以外）・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン  
 パン（1/2）・・・1/2黒糖パン  
 ◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

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。

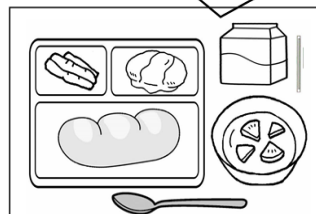
8月29日（火）

# 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。



牛にゆうは、こぼさないようにするために、奥の方に置きましょう。



8月30日（水）

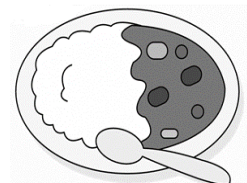
こめこ  
米粉の

# ビーフカレーライス

毎月食べている給食のカレーは、小麦粉やカレー粉、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。

今日のビーフカレーライスは、小麦粉の代わりに米粉から作られたカレールウの素を使っています。

小麦アレルギーの人も食べることができます。



# 同じ「牛乳」でも、味の違い

学校給食の牛乳は、加熱殺菌したのみで成分の調整を一切行っていない成分無調整牛乳です。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、低温で殺菌（63～65℃、30分以上）された低温殺菌牛乳は、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。

その他、乳脂肪分を調整した低脂肪牛乳や無脂肪牛乳などがありますが、味や香りが違います。



よくもつ

# 食物アレルギーとは？



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、原因となる食べ物を食べたりさわったりすることで体は反応し、調子が悪くなることをいいます。



じんましんやしっしん、目のかゆみ、せきなどがでます。

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ライスやハヤシライス、グルタン、クリームシチューなどが登場します。