

26 (金)	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 1.3	
	パン (基本配合以外) 牛 乳	【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 70	ケチャップ (袋) 8	野菜ブイヨン 1.3	赤 豆乳 13
29 (月)	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ		●豆乳スープ		●キャベツとピーマンのカレーソテー	
	ごはん 牛 乳	【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、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。【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）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。	黄 じゃがいも 32.5	緑 たまねぎ 39	緑 キャベツ 32.5	緑 ピーマン 6.5
30 (火)	オイスターソース焼きそば きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 発酵乳		●豆乳スープ		●キャベツとピーマンのカレーソテー	
	パン (1/2) 牛 乳	【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、にらを加えて更にいためる。【きゅうりのピリ辛あえ】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、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	黄 じゃがいも 32.5	緑 たまねぎ 39	緑 キャベツ 32.5	緑 ピーマン 6.5
31 (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		●豆乳スープ		●キャベツとピーマンのカレーソテー	
	ごはん 牛 乳	【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る、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 32.5	緑 たまねぎ 39	緑 キャベツ 32.5	緑 ピーマン 6.5

【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）にはパン添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（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。

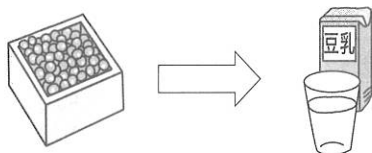
8月26日（金）

豆乳

豆乳の原材料は大豆です。

大豆を水につけてからすりつぶし、加熱してしぼった汁が豆乳です。

豆乳にはたんぱく質が多く含まれ、6つの食品群では1群に分けられています。鉄やカルシウムなども含まれています。



8月29日（月）

なす

主に体の調子を整える働きがある、4群の食品です。



なすは、夏から秋が旬の野菜です。

ハウス栽培により、一年中市場に出回っていますが、露地栽培のものは、6月から10月にかけて収穫が盛んになります。

水分が多く、カリウムを含みます。体の熱を冷ます働きがあるとみわれ、夏に適した野菜です。



なすは、インド原産の野菜で、奈良時代に中国から伝わったと考えられています。

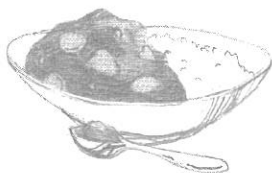
8月31日（水）

米粉の

ビーフカレーライス

いつもの給食のカレーライスは、小麦粉・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付けしています。

今日のカレーライスは、小麦粉の代わりに米粉を使っ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。

食物アレルギーとは？

私たちの体には、細菌やウイルスなどが体内に侵入してきたときに体を守る「免疫」という機能が備わっています。

しかし、人によっては、特定の食べ物を異物と判断して、免疫が反応することによって、体調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ライス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、湿疹、目や口腔内のかゆみなどがあります。ときには呼吸困難を起こし、命にかかわることもあります。