

26(金)	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]		カレールウの素(米粉)	15.6
	【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。		赤 牛肉	52	水	130
			黄 じゃがいも	45.5	●野菜のピクルス	
ごはん 牛乳			緑 たまねぎ	52	緑 キャベツ	26
			緑 にんじん	26	緑 さんどまめ(冷)	6.5
			緑 グリンピース(冷)	6.5	黄 砂糖	1.04
			緑 にんにく	0.65	塩	0.26
			黄 綿実油	0.65	ワインビネガー	1.04
			塩	0.78	●ぶどうゼリー	
29(月)	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		ローレル	0.013	緑 ぶどうゼリー	40
	エネルギー 786kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 糖質 125.0g		●オイスターソース焼きそば		こいくちしょうゆ	3.9
	【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、配食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。		赤 豚肉	45.5	テンメンジャン	2.6
パン (1/2) 牛乳			料理酒	1.43	オイスターソース	1.3
			黄 中華めん	39	●きゅうりのピリ辛あえ	
			黄 綿実油	1.17	緑 きゅうり	39
			緑 キャベツ	45.5	黄 砂糖	0.26
			緑 たまねぎ	45.5	米酢	0.52
			緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.3
			緑 にら	6.5	黄 ラー油	0.013
			緑 しょうが	0.65	●ソフト黒豆	
			緑 にんにく	0.65	赤 ソフト黒豆(袋)	8
30(火)	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		黄 綿実油	1.04	●発酵乳	
	【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。		塩	0.13	赤 発酵乳	70
			こしょう	0.039		
パン (基本配合以外) 牛乳			●焼きハンバーグ		うすくちしょうゆ	1.3
			赤 ハンバーグ	70	野菜ブイヨン	1.3
			ケチャップ(袋)	8	赤 豆乳	13
			●豆乳スープ		水	156
			黄 じゃがいも	32.5	●キャベツとピーマンのカレーソテー	
			緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	32.5
			緑 コーン(冷)	19.5	緑 ピーマン	6.5
			緑 にんじん	13	黄 綿実油	0.39
			緑 パセリ	0.65	塩	0.26
31(水)	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ		塩	0.39	こしょう	0.013
	【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。【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。		こしょう	0.026	カレー粉	0.13
			●マーボーあつあげ丼		赤 赤みそ	5.2
ごはん 牛乳			赤 牛ひき肉	26	黄 じゃがいもでん粉	1.3
			赤 豚ひき肉	13	水	36.4
			赤 あつあげ(冷)	45.5	●中華スープ	
			緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	26
			緑 なす	26	緑 たけのこ(水煮)	13
			緑 にんじん	13	赤 わかめ(乾)	0.65
			緑 にら	6.5	塩	0.39
			緑 しょうが	0.65	こしょう	0.013
			緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	2.34
			黄 ごま油	0.65	中華スープの素	1.04
			トウバンジャン	0.13	水	169
			塩	0.39	●ミニフィッシュ	
			こいくちしょうゆ		赤 ミニフィッシュ(袋)	5
			エネルギー 732kcal たんぱく質 30.9g 脂質 22.1g 糖質 102.4g			

【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）

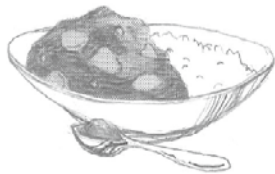
献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

8月26日（金）

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^{こうしんりょう}などから作られたカレールウの素を使って味つけしています。



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。

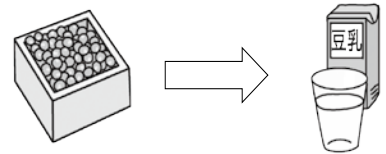
8月30日（火）

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^{しる}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31日（水）

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^{しゅう}が旬の野菜です。

ハウス栽培^{さいばい}により、一年中市場に出回っています。

露地栽培^{ろじさいばい}のものは、6月から10月にかけて収穫^{しゅうかく}が盛んになります。

水分が多く、カリウム^{ふく}を含みます。体の熱を冷ます働きがあるとわれ、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。

食物アレルギーとは？

私たちの体には、細菌^{さいきん}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^{めんえき}」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^{めんえき}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^{しやうじょう}は、腹痛^{ふく}、湿疹^{しっしん}、目や口腔内^{こうくうない}のかゆみなどがあります。ときには呼吸困難^{こくうくわん}を起こし、命にかかわることもあります。