

26(水)	焼きハンバーグ	スープ	みかん (冷)	いちごジャム	●焼きハンバーグ	赤	ハンバーグ	70	水	1.9			
	[焼きハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパン (小学校は30コ程度、中学校は25コ程度)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。[スープ]①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後に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。					●スープ	黄	じゃがいも	26	緑	みかん (冷)	80	
						緑	キャベツ	39					
						緑	たまねぎ	26					
コッペパン						緑	コーン (冷)	13					
						緑	にんじん	13					
						緑	パセリ	0.65					
							塩	0.32					
牛乳							こしょう	0.02					
							うすくちしょうゆ	1.1					
	エネルギー 798kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.5g 糖質 98.9g												
27(木)	ビーフカレーライス	野菜のピクルス	りんご缶		●ビーフカレーライス	赤	牛肉	52	水	110			
	[ビーフカレーライス]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、カレー粉をふり、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 (キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、さんどまめは小学校は400人分程度、中学校は305人分程度)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。[りんご缶]①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。					●野菜のピクルス	黄	じゃがいも	45.5	緑	キャベツ	26	
						緑	たまねぎ	52	緑	さんどまめ (冷)	6.5		
						緑	にんじん	26	黄	砂糖	1.04		
ごはん						緑	グリーンピース (冷)	6.5	塩	0.26			
						緑	にんにく	0.65	ワインビネガー	1.04			
						黄	綿実油	0.65	●りんご缶				
							カレー粉	0.3	緑	りんご缶	58		
牛乳							塩	0.2					
							ローレル	0.013					
							カレールウの素 (米粉)	14.6					
	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 糖質 121.0g												
28(金)	焼きシューマイ (小麦)	中華スープ	ぶどうゼリー		●焼きシューマイ (小麦)	赤	シューマイ	60	塩	0.3			
	[焼きシューマイ (小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン (100コ程度)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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、えのきたけを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。					●中華スープ	黄	綿実油	0.75	こしょう	0.02		
						●中華スープ			うすくちしょうゆ	1.9			
						赤	鶏肉	26	中華スープの素	0.8			
黒糖パン							料理酒	0.78	水	135			
						緑	キャベツ	39	●ぶどうゼリー				
						緑	たまねぎ	26	緑	ぶどうゼリー	40		
						緑	にんじん	13					
牛乳						緑	コーン (冷)	6.5					
						緑	にら	6.5					
						緑	えのきたけ	13					
	エネルギー 775kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.9g 糖質 96.3g												
31(月)	マーボーあつあげ丼	きゅうりの中華あえ	おさつチップス		●マーボーあつあげ丼	赤	牛ひき肉	28	黄	じゃがいもでん粉	1.4		
	[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き、必要に応じてゆでる。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 (下ゆでなし) 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、なす (下ゆであり) を加えて煮、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。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うす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、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。					赤	豚ひき肉	14	●きゅうりの中華あえ				
						赤	あつあげ (冷)	49	緑	きゅうり	39		
						緑	たまねぎ	42	黄	砂糖	1.04		
ごはん						緑	なす	28	塩	0.13			
						緑	にんじん	14	米酢	0.78			
						緑	にら	7	うすくちしょうゆ	0.78			
						緑	しょうが	0.7	黄	ごま油	0.26		
牛乳						緑	にんにく	0.7	●おさつチップス				
						黄	ごま油	0.7	黄	おさつチップス (袋)	5		
							トウバンジャン	0.2					
							塩	0.42					
						こいくちしょうゆ	4.2						
					赤	赤みそ	5.6						
エネルギー 751kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.9g 糖質 101.7g													

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

食品の使用量の単位は[g]

8月31日(月)

暑さに負けずしっかり食べる工夫

暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみましょう。

カレー粉、こしょうなどの香辛料や、
にんにく、しょうがなどの香りの強い
野菜は、食欲を増す働きがあります。



酢やレモンなどのすっぱい味は、
食べ物の消化をよくしたり、疲れを
和らげたりする働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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)

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。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。