

26(水)	焼きシューマイ(小麦) 中華スープ ぶどうゼリー いちごジャム	●焼きシューマイ(小麦)	塩	0.3
コッペパン	[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。	赤 シューマイ 60	こしょう	0.02
牛乳		黄 綿実油 0.75	うすくちしょうゆ	1.9
		●中華スープ	中華スープの素	0.8
		赤 鶏肉 26	水	135
		料理酒 0.78	●ぶどうゼリー	
		緑 キャベツ 39	緑 ぶどうゼリー	40
		緑 たまねぎ 26		
		緑 にんじん 13		
		緑 コーン(冷) 6.5		
		緑 にら 6.5		
		緑 えのきたけ 13		
	エネルギー 785kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.9g 糖質 98.8g			
27(木)	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	黄 ジャがいもでん粉	1.4
ごはん	[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。なすはさつ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 牛ひき肉 28	水	39.2
牛乳		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
		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
		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			
28(金)	焼きハンバーグ スープ みかん(冷)	●焼きハンバーグ	チキンブイヨン	1.9
黒糖パン	[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、チキンブイオンを加え、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。	赤 ハンバーグ 70	水	135
牛乳		●スープ	●みかん(冷)	
		黄 ジャがいも 26	緑 みかん(冷)	80
		緑 キャベツ 39		
		緑 たまねぎ 26		
		緑 コーン(冷) 13		
		緑 にんじん 13		
		緑 パセリ 0.65		
		塩 0.32		
		こしょう 0.02		
		うすくちしょうゆ 1.1		
	エネルギー 788kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.5g 糖質 96.4g			
31(月)	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	水	110
ごはん	[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、カレーパ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(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。	赤 牛肉 52	●野菜のピクルス	
牛乳		黄 ジャがいも 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
		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
		塩 0.2		
		ローレル 0.013		
		カレーパウの素(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			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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]

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。

8月27日(木)

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、酸っぱさを
 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。