

26(木)	オイスターソース焼きそば きゅうりの中華あえ 和なし(カット缶)		●オイスターソース焼きそば		こしょう	0.039
	【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。【きゅうりの中華あえ】①いりごまはいる。②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。③砂糖、米酢、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。		赤 豚肉	45.5	こいくちしょうゆ	3.9
	エネルギー 700kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g 糖質 101.7g		料理酒	1.43	テンメンジャン	2.6
パン(1/2)牛乳			黄 中華めん	39	オイスターソース	1.3
			黄 綿実油	1.17	●きゅうりの中華あえ	
			緑 キャベツ	45.5	緑 きゅうり	39
			緑 たまねぎ	45.5	黄 砂糖	1.04
			緑 にんじん	13	米酢	1.56
			緑 にら	6.5	こいくちしょうゆ	2.21
			緑 にんにく	0.65	黄 ごま油	0.39
			緑 しょうが	0.52	黄 いりごま(白)	0.65
			黄 綿実油	1.04	●和なし(カット缶)	
			塩	0.13	緑 和なし(カット缶)	58
27(金)	ビーフカレーライス【米粉】 とうふハンバーグ 野菜のピクルス ぶどうゼリー		●ビーフカレーライス【米粉】		水	130
	【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。【とうふハンバーグ】①とうふ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配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【野菜のピクルス】①キャベツ、さんどまめは各々ゆでる。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	●とうふハンバーグ	
	エネルギー 946kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.1g 糖質 142.9g		黄 じゃがいも	45.5	赤 とうふハンバーグ	50
ごはん牛乳			緑 たまねぎ	52	●野菜のピクルス	
			緑 にんじん	26	緑 キャベツ	26
			緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 さんどまめ(冷)	6.5
			緑 にんにく	0.65	黄 砂糖	1.04
			黄 綿実油	0.65	塩	0.26
			塩	0.78	ワインビネガー	1.04
			ローレル	0.013	●ぶどうゼリー	
			カレーウの素(米粉)	15.6	緑 ぶどうゼリー	40
30(月)	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ		●マーボーあつあげ丼		黄 じゃがいもでん粉	1.3
	【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)、にらを加えて煮る。【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。		赤 牛ひき肉	26	水	36.4
	エネルギー 757kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.7g 糖質 113.2g		赤 豚ひき肉	13	●中華スープ	
ごはん牛乳			赤 あつあげ(冷)	45.5	緑 キャベツ	26
			緑 たまねぎ	39	緑 たけのこ(水煮)	13
			緑 なす	26	緑 にら	6.5
			緑 にんじん	13	赤 わかめ(乾)	0.65
			緑 にんにく	0.65	塩	0.39
			緑 しょうが	0.52	こしょう	0.013
			黄 ごま油	0.65	うすくちしょうゆ	2.34
			トウバンジャン	0.13	中華スープの素	1.04
			塩	0.39	水	169
			こいくちしょうゆ	3.9	●ミニフィッシュ	
			赤 赤みそ	5.2	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
31(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		●焼きハンバーグ		うすくちしょうゆ	1.3
	【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、野菜ブイオンで味つけし、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	野菜ブイオン	1.3
	エネルギー 786kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.9g 糖質 120.3g		ケチャップ(袋)	8	赤 豆乳	13
パン(基本配合以外)牛乳			●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
			塩	0.39	こしょう	0.013
			こしょう	0.026	カレー粉	0.13

【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）

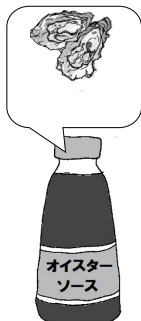
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

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(木)

オイスターソース



貝の「かき」を、英語でオイスター(oyster)といいます。

オイスターソースは、生がきを塩づけし、
発酵、熟成させた中国料理の調味料です。

給食で使っているオイスターソースは、
冷凍のかきをすりつぶし、調味料などと合わせたものを煮詰めて作ります。

8月27日(金)

米粉のビーフカレーライス

いつもの給食に使っているカレールウの素は、小麦粉、
油脂、カレー粉、香辛料などで作られていて、カレーに味をつけたり、とろみをつけたりするために使います。



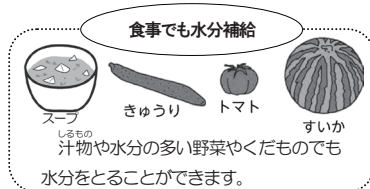
今日のカレーライスには、小麦粉の代わりに米粉を使ったカレールウの素が使われています。

小麦アレルギーの人も食べることができます。

8月30日(月)

じょうずに水分をとろう

私たちは、汗をかくことで体温を下げています。暑いときは、たくさん汗をかきます。しっかり水分をとって熱中症を予防しましょう。激しい運動などで特に多く汗をかくときは、水分に加えて塩分も補給しましょう。



食事でも水分補給

のどがかわく前からこまめに水分をとろう。

食物アレルギーとは？

私たちの体には、ウイルスなどが入ってきたときに体をまもる「免疫」という仕組みがあります。人によっては、特定の食べ物を体によくないものと間違え、免疫が反応するため、体の調子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、腹痛や皮ふのかゆみなどさまざまです。ときには呼吸困難をおこし、命にかかわることもあります。