

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 赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 にんにく 0.65 緑 しょうが 0.52 黄 綿実油 1.04 塩 0.13	こしょう 0.039 こいくちしょうゆ 3.9 テンメンジャン 2.6 オイスターソース 1.3 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.21 黄 ごま油 0.39 黄 いりごま(白) 0.65 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58
	[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。	エネルギー 700kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.7g 糖質 101.7g	
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] 赤 牛肉 52 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.78 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6	水 130 ●とうふハンバーグ 赤 とうふハンバーグ 50 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 26 緑 さんどまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
	[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。	エネルギー 946kcal たんぱく質 30.4g 脂質 28.1g 糖質 142.9g	
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 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 13 赤 あつあげ(冷) 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 しょうが 0.52 黄 ごま油 0.65 トウバンジャン 0.13 塩 0.39 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 5.2	黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 36.4 ●中華スープ 緑 キャベツ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にら 6.5 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	[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。	エネルギー 757kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.7g 糖質 113.2g	
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 赤 ハンバーグ 70 ケチャップ(袋) 8 ●豆乳スープ 黄 ジャガイも 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 コーン(冷) 19.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026	うすくちしょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156 ●キャベツとピーマンのカレーソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 カレー粉 0.13
	[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。	エネルギー 786kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.9g 糖質 120.3g	

【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）

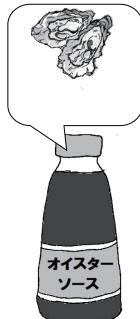
赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

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。



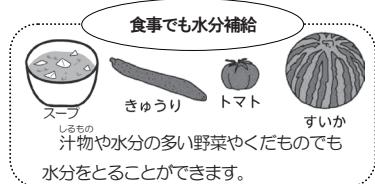
今日のカレーライスには、小麦粉の代わりに米粉を使ったカレールウの素が使われています。

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、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。



水分をとることができます。



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、命にかかることもあります。