

26 (金)	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		●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、配缶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	
			料理酒 1.43		オイスターソース 1.3	
パン (1/2) 牛 乳			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	
			黄 綿実油 1.04		●発酵乳	
			塩 0.13		赤 発酵乳 70	
			こしょう 0.039			
	エネルギー 670kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.9g 糖質 90.0g					
29 (月)	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	
			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					
30 (火)	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 赤みそ 5.2	
	【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。		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	
ごはん 牛 乳			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 3.9		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					
31 (水)	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。		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	
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	
	エネルギー 773kcal たんぱく質 31.2g 脂質 25.9g 糖質 103.8g					

【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）

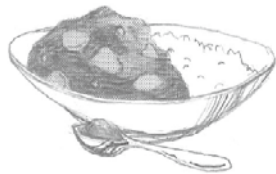
献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

8月29日（月）

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。



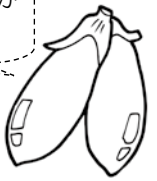
今日のカレーライスは、小麦粉の代わりに米粉を使ったカレールウの素を使っています。

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）

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、夏から秋が旬の野菜です。

ハウス栽培により、一年中市場に出回っていますが、露地栽培のものは、6月から10月にかけて収穫が盛んになります。

水分が多く、カリウムを含みます。体の熱を冷ます働きがあるといわれ、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。

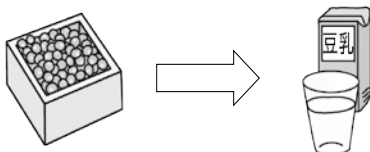
8月31日（水）

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。



食物アレルギーとは？

私たちの体には、細菌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」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は、腹痛、湿疹、目や口腔内のかゆみなどがあります。ときには呼吸困難を起こし、命にかかわることもあります。