

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 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 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 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 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.013 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆（袋） 8 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	【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。 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] 赤 牛肉 52 黄 じゃがいも 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 ●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込み、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。【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。 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 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 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 こま油 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 じゃがいもでん粉 1.3 水 36.4 ●中華スープ 緑 キャベツ 26 緑 たけのこ（水煮） 13 赤 わかめ（乾） 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 緑 うすくちしょうゆ 2.34 黄 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、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。 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 赤 ハンバーグ 70 ケチャップ（袋） 8	うすくちしょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156
	【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 773kcal たんぱく質 31.2g 脂質 25.9g 糖質 103.8g	●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	

### 【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、海藻類）

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

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もいわれ、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。



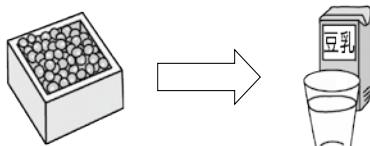
8月31日（水）

## 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。