

26(水)	ごはん	牛乳	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 ジャがいもでんぶん	1		
			[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、配缶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 ぎゅうひきにく	20	みず	28	
			エネルギー 586kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.6g 糖質 77.1g	赤 ぶたひきにく	10	●きゅうりの中華あえ		
27(木)	ごはん	牛乳	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)	緑 きゅうり	30		
			[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 あつあげ(れいとう)	35	黄 さとう	0.8	
			エネルギー 603kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.7g 糖質 74.5g	緑 なす	20	しお	0.1	
28(金)	ごはん	牛乳	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	緑 にんじん	10		
			[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、カレール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。[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 けいにく	20	みず	130	
			エネルギー 630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 糖質 91.1g	りょうりしゅ	0.6	●ぶどうゼリー		
31(月)	黒糖パン	牛乳	焼きハンバーグ スープ みかん(冷)	●焼きハンバーグ	緑 キャベツ	30		
			[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。	緑 たまねぎ	20	緑 ぶどうゼリー	40	
			エネルギー 630kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.5g 糖質 73.8g	緑 にんじん	10			
				●スープ	緑 コーン(れいとう)	10		
				黄 ジャがいも	20	緑 みかん(れいとう)	80	
				緑 キャベツ	30			
				緑 たまねぎ	20			
				緑 コーン(れいとう)	10			
				緑 にんじん	10			
				緑 パセリ	0.5			
				しお	0.3			
				こしょう	0.02			
				うすくちしょうゆ	1			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に中学年量を算出しており、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]

8月26日(水)

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。

あつ ま た く ふう

暑さに負けずしっかり食べる工夫

あつ しょうよく とき しょうやく りょうり せい く ふう

暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみよう。

カレー粉などの香辛料や、にんにく、しょうがなどの香りの強い野菜は、食欲を増す手助けをしてくれます。

梅ぼしやレモンなどのすっぱい味は、つかれをやわらげる働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。