

26(火)	焼きそば えだまめ おさつチップス 発酵乳	●焼きそば	塩 0.28 こしょう 0.042
	[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、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 56 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 じゃがいも 14 黄 綿実油 1.12	トンカツソース 9.8 ウスターソース 5.6 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
27(水)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご(カット缶)	●ビーフカレーライス	カレールウの素(米粉) 14.6 水 110
	[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、ワインピ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(カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	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 グリーンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013	●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 ワインピネガー 1.04 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カット缶) 58
28(木)	焼きハンバーグ 豆乳スープ ダイスゼリー(みかん)	●焼きハンバーグ	塩 0.3 こしょう 0.02
	[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。[豆乳スープ]①湯をわかし、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人65gずつである。	赤 ハンバーグ 70 ●豆乳スープ 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	うすくちしょうゆ 1.2 野菜ブイヨン 1.2 赤 豆乳 12 水 138 ●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 65
29(金)	マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ ぶどうゼリー	●マーボーあつあげ丼	こいくちしょうゆ 4.2 赤 赤みそ 5.6 黄 じゃがいもでん粉 1.4 水 39.2
	[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。更になんじん、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、水ときでん粉(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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 牛ひき肉 28 赤 豚ひき肉 14 赤 あつあげ(冷) 49 緑 たまねぎ 42 緑 なす 28 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 ごま油 0.7 トウバンジャン 0.2 塩 0.42	●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.26 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
エネルギー 731kcal たんぱく質 34.8g 脂質 24.1g 糖質 84.9g		エネルギー 806kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 糖質 121.0g	
エネルギー 783kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.7g 糖質 100.4g		エネルギー 764kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.9g 糖質 106.3g	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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29日(金)

暑さで食欲がないときの工夫

カレー粉、こしょうなどの香辛料
や、にんにく、しょうがなどの香りの強い野菜は、食欲を引き出します。

酢やレモンなどの酸っぱい味は、食べ物の消化をよくしたり、疲れを和らげたりします。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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。