

26 (火)	焼きハンバーグ 豆乳スープ ダイゼリー (みかん)	●焼きハンバーグ	しお	0.3
黒糖パン	[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、野菜パイオンで味つけし、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。[ダイゼリー (みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。	赤 ハンバーグ 60	こしょう	0.02
牛乳		●豆乳スープ	うすくちしょうゆ	1
除去食 (大豆)		黄 じゃがいも 20	やさいパイオン	1
		緑 キャベツ 30	赤 とうにゅう	10
		緑 たまねぎ 20	みず	120
		緑 コーン(れいとう) 10	●ダイゼリー (みかん)	
		緑 にんじん 10	緑 ゼリー (みかん)	50
		緑 パセリ 0.5		
27 (水)	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	3
	[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 ぎゅうひきにく 20	赤 あかみそ	4
ごはん		赤 ぶたひきにく 10	黄 じゃがいもでんぶん	1
牛乳		赤 あつあげ(れいとう) 35	みず	28
		緑 たまねぎ 30	●きゅうりの中華あえ	
		緑 なす 20	緑 きゅうり	30
		緑 にんじん 10	黄 さとう	0.8
		緑 にら 5	しお	0.1
		緑 しょうが 0.5	こめず	0.6
		緑 にんにく 0.5	うすくちしょうゆ	0.6
		黄 ごまあぶら 0.5	黄 ごまあぶら	0.2
		トウバンジャン 0.1	●ぶどうゼリー	
		しお 0.3	緑 ぶどうゼリー	40
28 (木)	焼きそば えだまめ おさつチップス	●焼きそば	しお	0.2
	[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。更ににんじん、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。	赤 ぶたにく 40	こしょう	0.03
ミニコッパン		りょうりしゅ 1.2	トンカツソース	7
牛乳		黄 ちゅうかめん 30	ウスターソース	4
		黄 めんじつゆ 0.9	●えだまめ	
		緑 キャベツ 35	緑 えだまめ(れいとう)	15
		緑 たまねぎ 35	※しお	0.2
		緑 ピーマン 15	●おさつチップス	
		緑 にんじん 10	黄 おさつチップス(ふくら)	5
		黄 めんじつゆ 0.8		
29 (金)	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	カレーウのもと(にめこ)	11
	[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1/40缶ずつである。	赤 ぎゅうにく 40	みず	100
ごはん		黄 じゃがいも 35	●野菜のピクルス	
牛乳		緑 たまねぎ 40	緑 キャベツ	20
		緑 にんじん 20	緑 さんどまめ(れいとう)	5
		緑 グリーンピース(れいとう) 5	黄 さとう	0.8
		緑 にんにく 0.5	しお	0.2
		黄 めんじつゆ 0.5	ワインピネガー	0.8
		カレーこ 0.05	●りんご(カット缶)	
		しお 0.3	緑 りんご(カットかんづめ)	44
		ローレル 0.01		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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27日(水)

暑さで食欲がないときの工夫

カレー粉、こしょうなどの香しん料
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。

すやレモンなどのすっぱい味は、食べ物の消化をよくしたり、つかれをやわらげたりします。

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。