

26 (火)	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 ギョウニク 40 黄 ジャガイモ 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01		みず 100 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 20 緑 さんどまめ(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 ●りんご (カット缶) 緑 りんご(カットかんづめ) 44		
		エネルギー 630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 糖質 91.1g					
27 (水)	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。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 りょうりしゆ 1.2 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8		こしょう 0.03 トンカツソース 7 ウスターソース 4 ●えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 ※しお 0.2 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふくら) 5		
		エネルギー 537kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.7g 糖質 57.9g					
28 (木)	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、配缶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 ギョウウひきにく 20 赤 ぶたひきにく 10 赤 あつあげ(れいとう) 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.3		赤 あかみそ 4 黄 ジャガイモでんぶん 1 みず 28 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40		
		エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.6g 糖質 81.7g					
29 (金)	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		しお 0.3		
	[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。[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。[ダイスゼリー (みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。		赤 ハンバーグ 60 ●豆乳スープ 黄 ジャガイモ 20 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		こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 やさしいブイオン 1 赤 とうにゅう 10 みず 120 ●ダイスゼリー (みかん) 緑 ゼリー (みかん) 50		
		エネルギー 622kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.3g 糖質 75.4g					

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28日(木)

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。



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。