

26 (火)	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 ふたにく	40	こしょう	0.03
	エネルギー 537kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.7g 糖質 57.9g		りょうりしゅ	1.2	トンカツソース	7
ミニコッパン			黄 ちゅうかめん	30	ウスターソース	4
牛乳			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		
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		カレールウのもと(にめこ)	11
ごはん	[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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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 (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
	エネルギー 630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 糖質 91.1g		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	ワインビネガー	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
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		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50gずつである。		赤 ハンバーグ	60	こしょう	0.02
	エネルギー 622kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.3g 糖質 75.4g		●豆乳スープ		うすくちしょうゆ	1
牛乳			黄 じゃがいも	20	やさいブイヨン	1
			緑 キャベツ	30	赤 とうにゅう	10
除去食 (大豆)			緑 たまねぎ	20	みず	120
			緑 コーン (れいとう)	10	●ダイスゼリー (みかん)	
			緑 にんじん	10	緑 ゼリー (みかん)	50
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	3
ごはん	[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
	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.6g 糖質 81.7g		赤 ふたひきにく	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

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。