

うすたけいん

食事の支度をしてみよう

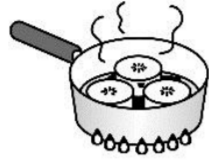
食べ物はそのまま食べられるものもありますが、調理をしないと食べられないものも多くあります。調理をすることにより、衛生的に安全なものとしておいしく食べることができます。様々な調理法を知り、その食品にあった料理を作りましょう。

基本の調理法

<煮る>

煮汁の中で食材を加熱する。

料理例) 肉じゃが、おでん



<茹でる>

沸騰した湯の中で加熱する。

料理例) おひたし



<蒸す>

蒸気の中で食材を加熱する。

料理例) シューマイ、茶碗蒸し



<焼く>

高温の熱で食材を加熱する。

料理例) 目玉焼き、焼き魚



<揚げる>

高温の油の中で食材を加熱する。

料理例) からあげ、天ぷら



<炒める>

油を使い、食材を加熱する。

料理例) 野菜炒め



8月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学校</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>630kcal</td> <td>817kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.7g</td> <td>29.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>25.2g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学校	中学校	エネルギー	630kcal	817kcal	たんぱく質	22.7g	29.2g	脂質	19.7g	25.2g	<p>18 ごはん さつま汁 さばのみそ煮 水菜のいそ和え 牛乳</p>	<p>19 まるパン じゃがいものミルクスープ えびカツレツ コールスローサラダ 牛乳</p>	<p>20 そぼろごはん なめこのみそ汁 ズッキーニの梅和え 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学校	中学校															
エネルギー	630kcal	817kcal															
たんぱく質	22.7g	29.2g															
脂質	19.7g	25.2g															
赤		~おもに体をつくる食べもの	とり肉 さば ハム のり 牛乳	ベーコン えび 魚のすり身 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ 牛乳												
緑		~おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 人参 こんにやく 長ネギ もやし 水菜	玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし ぎゅうり	人参 いんげん なめこ 長ネギ ズッキーニ 梅干し												
黄		~おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん さつまいも	パン じゃがいも パン粉	ごはん 麦												
	<p>23 ごはん 長いものみそ汁 信田煮 白菜の中華和え 牛乳</p>	<p>24 しょうゆラーメン たこ焼き プリン 牛乳</p>	<p>25 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 ホッケの塩焼き こまつなのごま和え 牛乳</p>	<p>26 チョコチップパン コンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>27 ミートボールカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳</p>												
赤	厚揚げ 卵 魚のすり身 ひじき 油揚げ とり肉 牛乳	豚肉 卵 たこ 牛乳	わかめ 厚揚げ ホッケ 牛乳	うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	長ネギ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり パプリカ	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 もやし こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン												
黄	ごはん 長いも 春雨 ごま	ラーメン たこ焼きの皮 プリン	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも マカロニ ごま	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー												
	<p>30 ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚フライ ひじきの炒め煮 牛乳</p>	<p>31 和風スパゲッティ ハムのマリネ パイン 牛乳</p>	<p>8・9月の食育目標 味わって食べよう</p> <p>『味わって食べる = よく噛んで食べる』ことが大切!</p> <ul style="list-style-type: none"> あ あごへの影響・しっかりとしたあごに育てる い 胃腸での消化・吸収を助ける な なんでも食べて、生活習慣病予防 の 脳への活発な刺激 だ だ液の働きで、むし歯予防 														
赤	油揚げ ホキ さつま揚げ ひじき 牛乳	ベーコン ハム 牛乳															
緑	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ しらたき いんげん 人参	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ パイン															
黄	ごはん パン粉 ごま	スパゲッティ															

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。