8月のこんだて　令和５年８月分　定時制Ⅲ部学校給食献立表　　福岡県立博多青松高校

日	曜		献立名								アレルギー食品
		Cal	主食	主菜	副菜	副菜2	添え物	汁物	果物・デザート	牛乳	
21	月	875	夏野菜カレー（麦ご飯）		コールスローサラダ	らっきょう漬け			すいか	牛乳	小麦,乳,牛肉,大豆,バナナ,りんご
22	火	876	ご飯	鮭のコーンフレーク焼き	キャベツとアスパラのレモン和え	ミニトマト		ラビオリスープ		牛乳	小麦,卵,乳,さけ,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
23	水	833	雑穀ご飯	鶏肉の照り焼き	切干大根の炒め煮	わかめの酢の物		豆腐のすまし汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,鶏肉
24	木	951	麦ご飯	豚肉の生姜焼き	もやしとキャベツの甘酢和え	かぼちゃとがんもの含め煮		なすのみそ汁		牛乳	えび,かに,小麦,乳,ごま,大豆,豚肉,やまいも
25	金	981	ご飯	青椒肉絲	海藻サラダ		春巻き	ワンタンスープ	アセロラゼリー	牛乳	えび,かに,小麦,乳,あわび,いか,いくら,牛肉,くるみ,ごま,さけ,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
28	月	952	ご飯	いわしの梅の香揚げ	豚肉とじゃが芋の南蛮煮	オクラともやしのごま和え		冬瓜汁		牛乳	小麦,卵,乳,ごま,大豆,豚肉
29	火	875	ピリ辛肉みそご飯		中華酢の物			レタスとえびのスープ	キウイフルーツ	牛乳	えび,かに,小麦,乳,キウイフルーツ,牛肉,くるみ,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご,ゼラチン,アーモンド
30	水	825	トマトソーススパゲッティ		しらす入りスクランブルエッグ	フレンチサラダ			ムース	牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,大豆,豚肉,りんご
31	木	968	ご飯	さばのカレー煮	小松菜の煮浸し	味付けのり	野菜コロッケ	夏野菜の豚汁		牛乳	えび,かに,小麦,卵,乳,いか,さけ,さば,大豆,豚肉,ゼラチン

※　冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の冷え性にご用心。　＜体を温める工夫が大事＞

パパっとレシピを紹介

手軽に作れる【ジンジャーシロップ】

材　料　　生姜100ｇ/水　200ｍＬ/はちみつ　大さじ１/砂糖　200ｇ/レモン汁　小さじ１

作り方　　①生姜は皮をむいて、薄切りにする
②鍋に生姜、水、砂糖を入れて、20分間程度煮詰める
③火から下ろす前に、はちみつとレモン汁を加える

※ジンジャーシロップを炭酸水で割ってジンジャーエールにしたり、紅茶に入れたりして　楽しんで下さい。

シロップを取って残った生姜は、刻んでヨーグルトに入れたり、生姜焼き等の料理に使用しても良いですよ。

「生姜」のもつ効能について紹介します

①食欲を増進させる

生姜の辛み成分や香りには、食欲を増進する働きがあります。さらにしょうがの成分により胃腸の血行が促され、消化を助けてくれます。

②体を温める

生姜を加熱することで生成される成分は、体温上昇に役立ちます。

体温が下がると免疫力も低下し、病気にかかりやすくなります。また、体温が１度上昇すると、基礎代謝が13％向上することが知られています。

他にも、生姜には「殺菌作用で食中毒を防ぐ」働きや、「生理痛を和らげる」働きなどがあります。

2カ月間パパっとレシピを紹介しました。これらのレシピは、本校、家庭科の西先生から教えて頂きました。ありがとうございます。実際に高校生が作っているものです。
簡単、栄養満点レシピ、食生活に取り入れましょう。