

10がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆10がつのきゅうしょくのめあては、「よくかんで、あじわってたべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(木)	ごはん ちゅうかスープ マーボー豆腐、 きんしたまごのえびしんじょう チーズデザート ぎゅうにゅう	650	830	830	豆腐、ぶたひき肉、 きんしたまごのえびしんじょう、 チーズデザート、 あさり、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、ほしいたけ、 ながねぎ、にら、レタス、 はくさい、にんじん	こめ
2(金)	ごはん コンソメスープ かぼちゃコロッケ ポークビーンズ やさいふりかけ ぎゅうにゅう	621	807	807	かぼちゃコロッケ、だいず、 ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、やさいふりかけ、 ほうれんそう、えのきたけ	こめ、 ノンオイルサウザンドレッシング
5(月)	ごはん みそしる タラのパンこやき こまつなのびたし のりつくだに ぎゅうにゅう	574	744	744	たら、たまご、こなチーズ、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、グリーンアスパラ、 こまつな、にんじん、のりつくだに、 さつまいも、たまねぎ	こめ、 ノンオイルあおじそドレッシング
6(火)	ごはん みそしる まつかぜやき ひじきのもの アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう (マクロビ)	647	790	790	とりひき肉、たまご、みそ、 ちくわ、アーモンドフィッシュ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、 ほしいたけ、ピーマン、エリンギ、 ひじき、じゃがいも、グリーンピース、 だいこん、わかめ	こめ、しろごま
7(水)	ごはん みそしる なまあげのあまずいため ほうれんそうのごまあえ さといものからあげ ぎゅうにゅう	609	767	767	なまあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	ブロッコリー、キャベツ、きくらげ、 あかピーマン、エリンギ、 ほうれんそう、にんじん、 さといも、なす、えのきたけ	こめ、すりごま
8(木)	ごはん みそしる さばのしょうがに きんぴらごぼう おはぎ ぎゅうにゅう	685	883	883	さばしょうがに、豆腐、 みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、しょうが、ごぼう、 にんじん、なめこ	こめ、しろごま、 ミニおはぎ
9(金)	きのこカレー ブロッコリーのツナマヨネーズ なしゼリー ぎゅうにゅう	650	811	811	ぶたコマ、まぐろフレーク、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 ぶなしめじ、にんにく、しょうが、 ふ化んづけ、ブロッコリー、 コーン	こめ、なしゼリー
12(月)	たいいくのひ						
13(火)	ごはん とんじる さんまのかばやき きりぼしだいこんのいために ぎゅうにゅう	697	911	911	さんまFILE、ぶたもも、 豆腐、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、いんげん、 ほしたけ、ごぼう、こんにゃく、 ながねぎ	こめ
14(水)	ごはん みそしる すきやきふう ポテトサラダ りんご ぎゅうにゅう	677	857	857	ぎゅうもも、豆腐、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	はくさい、しめじ、ながねぎ、 しらたき、ポテト、にんじん、 ぎゅうり、たまねぎ、おうとう、 ほうれんそう	こめ
15(木)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	696	783	783	ぶたひき肉、こなチーズ、 いらたまご、ベーコン、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、グリーンピース、 パセリ、ブロッコリー、にんじん、 カリフラワー、キャベツ、コーン	スパゲティ、 シーザードレッシング、 ぶどうゼリー
16(金)	ごはん はるさめスープ ホイコーロー かいそうサラダ やさいしゅうまい ぎゅうにゅう	645	788	788	ぶたコマ、かにフレーク、 やさいシウマイ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、たけのこ、しょうが、 にんにく、かいそうサラダ、 レタス、きゅうり、はるさめ、 チンゲンさい、ほしいたけ	こめ、しろごま、 ごましょうゆドレッシング
19(月)	ごはん とろろこんぶじる あかうおのなんぶやき なすとピーマンのみそいため なっとう ぎゅうにゅう	621	795	795	あかうお、ちくわ、みそ、 なっとう、ぎゅうにゅう	オクラ、なす、ピーマン、 とろろこんぶ、ながねぎ	こめ、くろごま
20(火)	おやこどん すましじる ごもくきんちやく かき ぎゅうにゅう	654	797	797	とりむね、かまぼこ、 たまご、ごもくきんちやく、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、みつば、のり、かき、 わかめ、ねぎ	こめ、はなふ
21(水)	ごはん みそしる ひじきいり豆腐ハンバーグ だいがくいも ぎゅうにゅう	641	808	808	豆腐ハンバーグ、 豆腐、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、さつまいも、 こまつな	こめ、くろごま
22(木)	ごはん たまごスープ タラのチリソースかけ ビーフソテー ベビーチーズ ぎゅうにゅう	636	811	811	たら、ビーフ、 ロースハム、チーズ、 たまご、ぎゅうにゅう	ながねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 わかめ	こめ
23(金)	カレーライス コーンサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	734	844	844	ぶたコマ、チーズ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、じゃがいも、 しょうが、にんにく、りんご、 グリーンピース、ふ化んづけ、 レタス、きゅうり、コーン、	こめ、 フレンチドレッシング
26(月)	ふりかえきゅうじつ						
27(火)	ごはん みそしる さけのマヨネーズやき がんものふくめに ひじきふりかけ ぎゅうにゅう	716	872	872	さけ、がんもどき、 みそ、ぎゅうにゅう	パセリ、フレンチポテト、 にんじん、いんげん、はくさい、 ひじきふりかけ、ほしいたけ	こめ
28(水)	ホットドック ミニあんパン ミネストロンスープ はるさめサラダ とうにゅうプラマンジェ ぎゅうにゅう	640	809	809	ウインナー、きんしたまご、 とうにゅうプラマンジェ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	レタス、はるさめ、きゅうり、 にんじん、じゃがいも、たまねぎ、 グリーンピース	コッペパン、ミニあんパン、 ごましょうゆドレッシング
29(木)	ごはん みそしる とうりのからあげ ほうれんそうのパターソテー ワインゼリー ぎゅうにゅう	627	815	815	とりもも、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、レタス、きいろピーマン、 ほうれんそう、にんじん、 コーン、かぼちゃ、いんげん	こめ、 フレンチドレッシング、 ワインゼリー
30(金)	きぼうこんだて						

おしえて！八木沼さん

～しいたけについて～



ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエルゴステロールは日に当たると、骨の形成に欠かせないビタミンDに変化します。カルシウムと一緒に摂ると骨粗しょう症を予防する効果があります。また、うまみ成分であるグアニル酸は、加熱すると増加し香りとうまみがアップします。
しいたけの旬は春と秋。秋のしいたけは秋子と呼ばれ、香りがいいのが特徴です。水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って落とすか、濡らせたキッチンペーパーでふき取ります。
保存方法：ひだを上にして密閉容器に入れ冷蔵庫へ。保存性が低いので使い切るか干しておく。

【きのこの中華風マリネ】

- しいたけなど好みのきのこを食べやすい大きさにしておく。
- フライパンに油をひき、にんにくの香りを移したら、きのこを入れて炒める。
- 火が通ったら黒酢を回しかけて火を止める。

