

# 8がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆8がつのきゅうしょくのめあては、「すききらいをしないで、のこさずたべよう」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	からだのちよしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(月)							
2(火)							
3(水)							
4(木)							
5(金)							
8(月)							
9(火)							
10(水)							
11(木)							
12(金)							
15(月)							
16(火)							
17(水)							
18(木)							
19(金)							
22(月)							
23(火)							
24(水)							
25(木)							
26(金)	ごはん ちゅうかスープ マーボーなす やまいもたんざくあげ ライチゼリー ぎゅうにゅう	656	849	/	ぶたひきにく、たまご、 ぎゅうにゅう	なす、ながねぎ、にんじん、 チンゲンさい、にら、 ほししいたけ	こめ、やまいも、ゼリー
29(月)	ごはん みそしる アジフライ パインゼリー キャベツとひじきのサラダ ぎゅうにゅう	625	823	/	あじ、ひじき、まぐろ、 もめんどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	サニーレタス、きピーマン、 キャベツ、にんじん、えだまめ、 なめこ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、パインゼリー
30(火)	ごはん みそしる わふうハンバーグ ほうれんそうのソテー ヨーグルト ぎゅうにゅう	653	842	/	とうふハンバーグ、 ベーコン、ヨーグルト、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、おおば、ほうれんそう、 にんじん、ホールコーン、 えのきたけ	こめ、ダイスポテ
31(水)	きぼうこんだて			/			

なつやすみ



## おしえて！八木沼さん ～枝豆について～

枝豆は大豆が熟す前の未熟果ですが、栄養はたっぷりです。たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB1・B2、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。枝から切り離すと一気に味が落ちるので、すぐに茹でるのがおいしく食べるコツ。

保存：かために茹でて冷凍

- 〈枝豆とじゃこのチャーハン〉  
 1、枝豆はさやから出し、薄皮をむく。ご飯に鮭を振りかけておく。  
 2、じゃこを油で炒め、パリッとしたらご飯を加える。

