


9がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆9がつのきゅうしょくのめあては、「すききらいなく なんでも 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 みそしる ほっけしおやき ごもくきんぴら たまごボーロ きゅうにゅう						
2(金)	ごはん ちゅうかスープ どうふとエビのちゅうか に ポークシュウマイ ほさきメンマ きゅうにゅう						
5(月)	ごはん みそしる ふたにくのこうみやき ひじきのにももの きゅうにゅう						
6(火)	ごはん コンソメスープ しろみざかなフライ れんこんサラダ おちゃのプリン きゅうにゅう						
7(水)	マクロビ ごはん そうめんじる なまあげのみそいため なっとう きゅうにゅう						
8(木)	ごはん ちゅうかスープ チキンなんばん ビーンズサラダ きゅうにゅう						
9(金)	ドライカレー だいこんサラダ チーズデザート きゅうにゅう						
12(月)	ごはん コンソメスープ ほうれんそうオムレツ スパゲティサラダ やさいふりかけ きゅうにゅう						
13(火)	ごはん すましじる さばのみそに こまつなソテー ベビーチーズ きゅうにゅう						
14(水)	エビカツバーガー たまごスープ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト きゅうにゅう						
15(木)	おつきみこんだて ごはん つきみじる スコッチエッグ いんげんソテー おつきみゼリー きゅうにゅう						
16(金)	ポークカレー(むぎごはん) マンゴープリン コーンとチーズのサラダ きゅうにゅう						
19(月)	けいろうのひ						
20(火)	ごもくチャーハン ちゅうかスープ はるまき はるさめサラダ きゅうにゅう						
21(水)	ごはん みそしる さんまのかばやき はくさいのなめたけあえ ミニおはぎ きゅうにゅう						
22(木)	しゅうぶんのひ						
23(金)	ちばさんぶつかつようこんだて ごはん みそしる さげのさいきょうやき こんにゃくのにももの なし きゅうにゅう						
26(月)	ごはん みそしる ふたにくのしょうがいため ビーフソテー アーモンドフィッシュ きゅう にゅう						
27(火)	ごはん マカロニスープ タラのムニエル さつまいものレモンふうみに きゅうにゅう						
28(水)	かきあげうどん さといものそぼろに オレンジゼリー きゅうにゅう						
29(木)	ごはん ワンタンスープ カレイのチリソースかけ かいそうサラダ あんにと豆腐 きゅうにゅう						
30(金)	きぼうこんだて						



おしえて！八木沼さん ~オクラについて~

高カロリーな野菜で糖質、たんぱく質が主成分。食物繊維が豊富なので、腸をきれいにする効果があります。胚芽の部分にビタミンB1、B2、ビタミンE、カリウム、亜鉛、鉄などが詰まっています。
収穫してから24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるのがよいです。

【スイートコーンのリゾット】

- 1 バターとご飯を炒める。
- 2 別の鍋にコーンと牛乳を入れコーンをつぶしながら煮る。
- 3 全体がとろとろになったら炒めたご飯を加え軽く火を通し、塩こしょうであじを整える。