




# 8がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆8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。

ひつけ	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	からだをつくる	からだのちよしき ととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (火)						
2 (水)						
3 (木)						
4 (金)						
7 (月)						
8 (火)						
9 (水)						
10 (木)						
14 (月)	<b>なつやすみ</b>					
15 (火)						
16 (水)						
17 (木)						
18 (金)						
21 (月)						
22 (火)						
23 (水)						
24 (木)						
25 (金)						
28 (月)	ごはん けんちんじる ササミのうめたつたあげ いんげんソテー キャンディーチーズ ギョウにゅう	645	829	ササミのうめたつたあげ かつおぶし、ベーコン キャンディーチーズ もめんどうふ、ぎょうにゅう	こまつな、もやし、いんげん たまねぎ、コーン、たいこん にんじん、えのきたけ、ごぼう	こめ、こんにゃく
29 (火)	ごはん コーンスープ タラのムニエル ブロッコリーとまめのサラダ ブルーベリークレープ ギョウにゅう	649	822	たら ぎょうにゅう	ピーマン、あかピーマン ブロッコリー、にんじん、きゅうり ミックスピーズ、コーン、パセリ	こめ ブルーベリークレープ クルトン
30 (水)	ごもくチャーハン ちゅうかスープ あつあげのピリからいため さといものからあげ ヨーグルト ギョウにゅう	653	828	やきふた、ふたも なまあげ、ヨーグルト かにフレーク、たまご ぎょうにゅう	にんじん、たけのこ、ながねぎ ほしいたけ、チンゲンさい たまねぎ、しめじ、レタス	こめ、さといも
31 (木)	きぼうこんだて(中学部6・7組)					

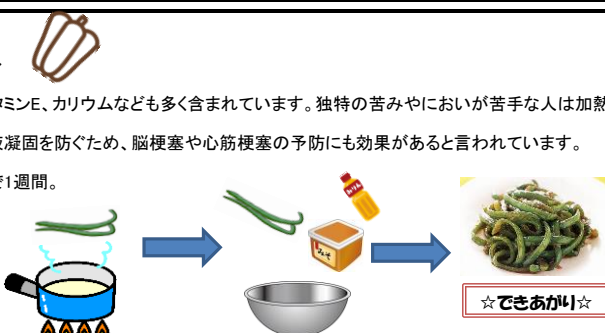


**おしえて！八木沼さん** ~ピーマンについて~

栄養価が抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの4倍。カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。独特の苦みやにおいが苦手な人は加熱することで軽減できます。  
また、におい成分であるピラジン血をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐため、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があると言われてます。

保存：痛みの原因となる水分は厳禁。ビニール袋に入れて冷蔵庫で1週間。

【ピーマンのみそ炒め】  
1 細切りにしたピーマンを油で炒める。  
2 みそをみりんでのばし、ピーマンにからめて味をなじませる。  
3 仕上げにゴマをふる。



☆できあがり☆