



# 9がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆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
3 (月)	ごはん ワンタンスープ とうふとエビのちゅうかに もやしとおおなのナムル アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	647	830	とうふ ぶたもも むきえび とりささみ 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 グリーンピース もやし ほうれんそう ちんげんさい しめじ	こめ しるごま ワンタン
4 (火)	ごはん コンソメスープ さけのピザやき かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	636	862	さけ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン いんげん ホールコーン かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン キャベツ えのきたけ	こめ マヨネーズ
5 (水)	ハムカツバーガー コーンスープ ブロッコリーサラダ プリン ぎゅうにゅう	652	826	ハムカツ まぐろフレーク ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン	コッペパン プリン クルトン
6 (木)	おやこどん すましじる こんぶとさつまいものもの くりのムース ぎゅうにゅう	676	859	とりもも かまぼこ たまご のり きざみこんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば にんじん ほうれんそう ほしいたけ	こめ さつまいも くりのムース はなふ
7 (金)	ごはん みそじる こうやどうふのあまずに ながいもとオクラのサラダ やさしいふりかけ ぎゅうにゅう	655	851	こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ ながいも オクラ キャベツ えのきたけ	こめ かたくりこ
10 (月)	ごはん みそじる カツオのてりやき いんげんソテー ヨーグルト ぎゅうにゅう	632	826	かつお ベーコン ヨーグルト どうふ みそ ぎゅうにゅう	オクラ いんげん たまねぎ にんじん ホールコーン ながねぎ なめこ	こめ
11 (火)	ごはん ちゅうかスープ チキンなんばん あおなときのこのちゅうかいため ぎゅうにゅう	620	820	とりむね かにフレーク わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン チンゲンさい えのきたけ エリンギ しめじ にんじん はくさい もやし	こめ こむぎこ タルタルソース
12 (水)	《じばさんぶつかつようこんだて》 ごはん みそじる にじやが こまつなのごまあえ なつとう ぎゅうにゅう	655	824	ぶたもも なつとう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース こまつな えのきたけ なす	こめ じゃがいも すりごま
13 (木)	ごはん たまごスープ タラのネギソースかけ ビーフソテー チーズ ぎゅうにゅう	662	847	たら キャンディチーズ たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ えのきたけ いら	こめ かたくりこ ビーフン
14 (金)	むぎごはん ビーンズカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	659	870	ぶたもも ミックスビーンズ まぐろフレーク プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	こめ おしむぎ パナナ
17 (月)	<b>けいろうのひ</b> 					
18 (火)	きのこスパゲッティ クラムチャウダー ほうれんそうとたまごのソテー ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	666	824	ベーコン のり スクランブルエッグ あさり ぎゅうにゅう	しめじ エリンギ ほしいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん マッシュルーム グリーンピース	スパゲッティ バター ゼリー ダイスポテト
19 (水)	ごはん すましじる さばのみそに れんこんきんぴら ぎゅうにゅう	658	841	さば みそ どうふ ぎゅうにゅう	なす れんこん にんじん しめじ いんげん えのきたけ ながねぎ	こめ しるごま
20 (木)	ごはん こんさいじる ぶたにくのしょうがいため きりぼしだいこんサラダ なし ぎゅうにゅう	632	807	ぶたもも ロースハム なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン きりぼしだいこん きゅうり にんじん さといも だいこん ごぼう ほしいたけ	こめ なし
21 (金)	ぶどうパン コンソメスープ ロールキャベツ ひじきサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	620	818	ロールキャベツ ひじき だいず まぐろフレーク ぎゅうにゅう	ダイストマト ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ グリーンピース	ぶどうパン マヨネーズ ぎゅうにゅうプリン ダイスポテト
24 (月)	 <b>しゅうぶんのひふりかえきゅうじつ</b>					
25 (火)	《おつきみこんだて》 さつまいもごはん きのこじる さんまのかばやき こまつなのおひたし おつきみゼリー ぎゅうにゅう	650	873	さんま あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん こまつな にんじん もやし えのきたけ しめじ まいたけ ながねぎ	こめ さつまいも くらごま かたくりこ ゼリー
26 (水)	ごはん ちゅうかスープ なすいりマーボーはるさめ ちんげんさいのツナあえ ソファール ぎゅうにゅう	639	834	ぶたひきにく まぐろフレーク ヤクルト わかめ ぎゅうにゅう	はるさめ なす たけのこ にんじん ながねぎ ほしいたけ チンゲンさい もやし しめじ	こめ かたくりこ
27 (木)	ごはん すましじる とうふハンバーグ ゴボウサラダ ごまポーロ ぎゅうにゅう	654	867	とうふハンバーグ とりささみ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ キヌサヤ ごぼう きゅうり ほうれんそう	こめ かたくりこ ごまポーロ
28 (金)	きぼうこんだて(高等部1-2・3・4組)					

## おしえて！八木沼さん ～さつまいもについて～



主成分はでんぷんで、加熱すると一部糖質にかわり、甘みが増します。しかしカロリーは米や麦に比べると低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれていて、体の外も中もきれいにしてくれる、女性の体にうれしい野菜です。

保存：寒さに弱いので、新聞紙に包んで冷暗所に。使いかけはラップに包んで冷蔵庫へ。

### 【さつまいものキンピラ】

1. さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。すぐにザルにあげ、水気をとる。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、さつまいもを炒める。
3. さつまいもに火が通ってきたら、砂糖、酒、しょう油を加え、全体に味がからむように炒める。仕上げにゴマをふる。

