

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(火)	ごはん みそしる ほっけのしおやき かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう	633	806	806	ほっけ、かつおぶし、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、オクラ、かぼちゃ、 こまつな	こめ
2(水)	ごはん コーンスープ ロールキャベツ マカロニサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	658	856	856	ロールキャベツ、 ロースハム、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、きゅうり、レタス、 コーン、パセリ	こめ、マカロニ、グルトン
3(木)	むぎごはん すましじる あかうおのにつけ おろしとろろ カボチャプリン ぎゅうにゅう	648	815	815	あかうお、ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそう、にんじん、 ながいも、あおのり、ばんのうねぎ	こめ、すりごま、そうめん、 はなふ、かぼちゃプリン
4(金)	カフェテリア きゅうしょく						
7(月)	ごはん みそしる さけフライ ブロッコリーのピーナッツあえ のりつくだに ぎゅうにゅう	631	816	816	さけフライ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、じゃがいも、あおのり、 ブロッコリー、にんじん、コーン、 はくさい、のりつくだに	こめ、フレンチドレッシング、 しらたまふ
8(火)	ごはん たまごスープ チンジャオロース すのもの あんにんどうふ	628	798	798	ふたもも、しらすぼし、 たまご、ぎゅうにゅう	しょうが、たけのこ、にんじん、 ピーマン、にんにく、わかめ、 きゅうり、えのきたけ、ながねぎ	こめ、あんにんどうふ
9(水)	〈マクロビ〉 さつまいもごはん とろろこんぶじる なまあげのみそいため こまつなのおかかあえ やまいものたんざくあえ ぎゅうにゅう	638	803	803	なまあげ、みそ、 いとかつお、 ぎゅうにゅう	さつまいも、キャベツ、しいたけ、 にんじん、こまつな、 やまいものたんざくあえ、 とろろこんぶ、ながねぎ	こめ、くろごま
10(木)	ごはん みそしる ふたにくのみそづけやき ビーフソテー ふりかけ ぎゅうにゅう	681	850	850	ふたロース、ビーフ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、じゃがいも、わかめ	こめ、やさいふりかけ
11(金)	コロッケカレー ゆでやさいサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	676	835	835	ふたもも、 ポテトコロッケ、 ぎゅうにゅう	にんじん、じゃがいも、たまねぎ、 しょうが、にんにく、りんご、 グリーンピース、キャベツ、 グリーンアスパラ、コーン	こめ、ノンオイルドレッシング、 ぶどうゼリー
14(月)	ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい いろどりやさいのふわふわしんじょう プリン ぎゅうにゅう	661	815	815	ふたコマ、むきえび、 うずらたまご、 いろどりやさいの ふわふわしんじょう、 ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ながねぎ、 たけのこ、にら、ほしいたけ、 しょうが、にんにく、チンゲンさい	こめ、いとかんてん、 しろごま
15(火)	チキンサンド ジャムパン コンソメスープ はるさめサラダ パインかん ぎゅうにゅう	639	850	850	チキンカツ、 ロースハム、 ぎゅうにゅう	レタス、きゅうり、にんじん、 パインかん、たまねぎ、セロリ	コッペパン、ミニジャムパン、 はるさめ、 ノンオイルドレッシング
16(水)	ごはん みそしる かじきのみそマヨやき あげナスのおろしかけ なっとう ぎゅうにゅう	655	839	839	かじき、みそ、なっとう、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう	ピーマン、あげなす、 だいこんおろし、なめこ	こめ
17(木)	みそラーメン やさいシューマイ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	675	834	834	ふたコマ、ナルト、 シューマイ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、もやし、 コーン、ながねぎ	ちゅうかめん、 ピーチゼリー
18(金)	ごはん クラムチャウダー フライもりあわせ ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	641	825	825	エビフライ、 コーンクリームコロッケ、 あさり、ぎゅうにゅう	キャベツ、ピーマン、レタス、 ミックスビーンズ、きゅうり、 じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース	こめ、 ノンオイルドレッシング
21(月)	けいろのひ						
22(火)	こくみんのきゅうじつ						
23(水)	しゅうぶんのひ						
24(木)	ごはん みそしる ピザポテトはるまき アセロラゼリー ぎゅうにゅう	682	825	825	はるまき、 きざみあぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	レタス、あかピーマン、ごぼう、 にんじん、みずな、はくさい	こめ、ドレッシング、 アセロラゼリー
25(金)	ドライカレー かいそうサラダ おつきみゼリー ぎゅうにゅう	632	806	806	ふたひきにく、 むきえび、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 にんにく、しょうが、トマトピューレ、 りんご、グリーンピース、きゅうり、 レタス、かいそうサラダ	こめ、ドレッシング、 ゼリー
28(月)	ごはん コンソメスープ とりにくのトマトソースかけ じゃがいものソテー キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	670	887	887	とりもも、ベーコン、 チーズ、たまご、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマトピューレ、 じゃがいも、たまねぎ、コーン、 キャベツ	こめ
29(火)	かきあげどん きのこじる きりこんぶのにつけ ヨーグルト ぎゅうにゅう	653	798	798	むきえび、たまご、 きざみあぶらあげ、 あさり、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、いんげん、 きざみこんぶ、にんじん、 えのきたけ、エリンギ、しめじ、 ながねぎ	こめ
30(水)	ひじきごはん みそしる ぶりのてりやき れんこんのいりに ミルメーク ぎゅうにゅう	621	834	834	ぶり、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい、ゆかり、れんこん、 たけのこ、にんじん、ほしいたけ、 いんげん、なす、たまねぎ	こめ、ミルメーク



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、加熱すると一部が糖質にかわり甘みが増します。しかし、カロリーは米や小麦の3分の1程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も中もきれいにしてくれる、女性に嬉しい野菜です。他にもビタミンEやカリウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。

保存方法：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。

〈さつまいものはちみつレモン煮〉

- 1 さつまいもはよく洗い、皮付きのまま厚めの輪切りにし、水にさらす。
- 2 鍋にさつまいもとひたひたの水を入れ、火にかける。
- 3 はちみつとレモンの輪切りを好みの量入れ、やわらかくなるまで煮る。

