

# 11がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆11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
2(月)	ごはん みそしる さわらのさいきょうやき きりこんぶのにつけ りんごゼリー ぎゅうにゅう	619	805	805	さわら、かつおぶし、あぶらあげ、あさり、みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、こんぶ、にんじん、いんげん	こめ、りんごゼリー、じゃがいも
3(火)	ぶんかのひ						
4(水)	ごはん みそしる しろみぎかなフライ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	686	854	854	しろみぎかな、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、レーズン、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ	こめ、ノンオイルあおじそドレッシング
5(木)	さんしょくどん そうめんじる れんこんのいりに くりのムース ぎゅうにゅう	683	845	845	とりひきにく、いりたまご、のり ぎゅうにゅう	しょうが、ほうれんそう、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん ねぎ	こめ、くりのムース、そうめん
6(金)	ごはん ちゅうかスープ エピチリソース ほうれんそうのシラスあえ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	596	771	771	えび、しらす、ぎゅうにゅう	ながねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、みかん、パイン、はくさい、にんじん、しいたけ	こめ、あんにんどうふ、しろごま
9(月)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき さといものふくめに キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	651	834	834	ぶたもも、チーズ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、わかめ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、グリーンピース	こめ、さといも
10(火)	ごはん にらたまじる アジのたつたあげ ごもくまめに ぎゅうにゅう	630	809	809	あじ、だいた、たまご、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん、なす、ごぼう、しいたけ、にら	こめ、こんにやく
11(水)	ごはん クラムチャウダー オムレツ さつまいものオレンジに たらこふりかけ ぎゅうにゅう	713	890	890	オムレツ、あさり、たらこふりかけ、ぎゅうにゅう	ミックスベジタブル、さつまいも、オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	こめ、じゃがいも
12(木)	ごはん けんちんじる さばのみそに れんこんのはさみあげ ぎゅうにゅう	665	851	851	さば、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、にんじん、れんこん、だいこん、えのきたけ、ごぼう	こめ
13(金)	ミートボールカレー だいこんサラダ はくどうかん ぎゅうにゅう	654	833	833	とりもも、ミートボール、ぎゅうにゅう	にんじん、りんご、たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、ふんじんづけ、みずな、はくどう	こめ、じゃがいも ノンオイルわふうドレッシング
16(月)	ごはん みそしる メンチカツ ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	649	846	846	メンチカツ、みそ、あぶらあげ、ひじき ぎゅうにゅう	レタス、あかピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ミックスビーンズ	こめ、ノンオイルドレッシング
17(火)	わかめごはん とろろこんぶじる ふじやが あげだしとうふ ぎゅうにゅう	632	810	810	とうふ、ぎゅうにゅう、わかめ、とろろこんぶ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、ピーマン	こめ、しろごま、じゃがいも くるまふ、しらたき
18(水)	エビカツバーガー しょくパン コンソメスープ かぶのうすくずに ヨーグルト ぎゅうにゅう	649	806	806	エビカツ、ヨーグルト、ベーコン、ぎゅうにゅう	レタス、かぶ、にんじん、グリーンピース、かぶ(は)、ほうれんそう、コーン	コッペパン、しょくパン
19(木)	ごはん みそしる とりのてりやき ごぼうサラダ のりのつくだに ぎゅうにゅう	641	828	828	とりもも、みそ、のりつくだに、ぎゅうにゅう	まいたけ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、みずな、なす、たまねぎ	こめ
20(金)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき はくさいのクリームに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	637	821	821	たら、チーズ、ベーコン、たまご、あおのり、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、グリーンアスパラ、はくさい、にんじん、しめじ、キャベツ	こめ、アセロラゼリー、ダイスポテト
23(月)	きんろうかんしゃのひ						
24(火)	やきそば ワンタンスープ ほうれんそうシュウマイ なし ぎゅうにゅう	688	815	815	ぶたコマ、シュウマイ、あおのり、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、なし、にら	ちゅうかめん、ワンタンのかわ
25(水)	ごはん みそしる ハンバーグ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	667	832	832	ハンバーグ、みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、きぬさや	こめ、マカロニ
26(木)	ごはん みそしる さけのしおやき ひじきのにももの こめこのカップケーキ ぎゅうにゅう	647	816	816	さけ、かつおぶし、なまあげ、みそ、ひじき、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、いんげん、なめこ、ながねぎ、	こめ、ノンオイルあおじそドレッシング、こめこのカップケーキ
27(金)	シーフードカレー やさいサラダ ミルクプリン ぎゅうにゅう	678	848	848	シーフードミックス、チーズ、ぎゅうにゅう、ミルクプリン	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、グリーンピース、ふんじんづけ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン	こめ、じゃがいも フレンチドレッシング
30(月)	きぼうこんだて						



## おしえて！八木沼さん

### ～さといもについて～

主成分はでんぷん質。このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなる。カリウムはイモ類の中で一番多く、高血圧予防に効果的です。

たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンCなどを含み、栄養価が高いのが特徴。ぬめり成分のひとつであるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があると言われています。

#### 【さといもの煮ころがし】

- 1 さといもは塩でもみ洗いをする。
- 2 たっぷりのお湯で、弱火で5分ゆで、水でさっと洗う。
- 3 水と砂糖、みりん、醤油とともに中火で煮る。煮立ったら弱火にし、時々鍋を回しながら味をからめる。

