



# 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。

ひつけ	こんだてめい	カロリー(kcal)				
		しょう	ちゅう	こう	おもなざいりょう	
1 (金)	おぎごはん シーフードカレー はるさめサラダ チーズデザート ぎゅうにゅう	656	836	チーフードミックス チーズデザート ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり きらげ	こめ おしおぎ じゃがいも はるさめ
4 (月)	ごはん きのこスープ メンチカツ ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう	627	820	メンチカツ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ あかピーマン ほうれんそう たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ えのきたけ ほしいたけ はくさい	こめ パター
5 (火)	みそラーメン かぼちゃのはさみあげ なし ぎゅうにゅう	663	810	ぶたコマ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん たら ホールコーン ながねぎ かぼちゃ なし	ラーメン
6 (水)	ごはん ぐたくさんじる ほっけのしおやき ひききのにももの ぎゅうにゅう	654	820	ほっけ かつおぶし あぶらあげ だいず ぶたもち みそ ぎゅうにゅう	オクラ ひきき にんじん いんげん ごぼう つきこんにゃく ながねぎ	こめ さつまいも
7 (木)	ごはん みそしる わふうハンバーグ れんこんきんぴら ヨーグルト ぎゅうにゅう	655	831	どうふハンバーグ ヨーグルト あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たいこんおろし おおば れんこん にんじん しめじ ピーマン なす たまねぎ	こめ しるごま
8 (金)	フィッシュバーガー ミニジャムパン ミネストローネ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	656	841	しるみずかなフライ ロースハム ミックスピーズ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ セロトマ	コッペパン ミニジャムパン マカロニ じゃがいも
11 (月)	ごはん ちゅうかスープ どうふとエビのちゅうかに もやしのあえもの たまごボーロ ぎゅうにゅう	674	805	もめんどうふ おきえび とりさしみ わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ にんじん たら もやし きゅうり はくさい	こめ かつくり たまごボーロ
12 (火)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる ふじゃが きりぼしだいこんのナムル やさいふりかけ ぎゅうにゅう	631	817	もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース きりぼしだいこん ほうれんそう なめこ	こめ くるまふ じゃがいも
13 (水)	おやこどん すましじる なまあげのもの オレンジゼリー ぎゅうにゅう	651	829	とりもち かまぼこ たまご なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ みつぱい たいこん にんじん グリンピース えのきたけ ながねぎ	こめ ゼリー
14 (木)	ごはん ちゅうかスープ カレイのチリソースかけ すのもの あんにんどうふ ぎゅうにゅう	624	810	かれい わかめ しらす たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ きゅうり もやし にんじん	こめ かつくり あんにんどうふ
15 (金)	おぎごはん きのこカレー コーンとチーズのサラダ くりのムース ぎゅうにゅう	657	839	ぶたコマ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご エリンギ えのきたけ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ おしおぎ くりのムース
18 (月)	<b>けいろうのひ</b>					
19 (火)	ごはん コンソメスープ さけのチーズやき かぶのクリームに ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	618	810	さけ チーズ ウイナー ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン かぶ にんじん しめじ グリンピース かぶのはいんげん	こめ ゼリー じゃがいも
20 (水)	ごはん みそしる まつかぜやき こまつなのおひたし ミニおはぎ ぎゅうにゅう	660	818	とりひきにく たまご みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほしいたけ いんげん こまつな えのきたけ かぼちゃ キヌサヤ	こめ パンこ おはぎ
21 (木)	ごはん コンソメスープ ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	652	850	オムレツ ベーコン キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	ミックスベジタブル たまねぎ ピーマン キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも
22 (金)	《地場産物活用こんだて》 ごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため こんにゃくいりサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	645	827	ぶたもち ツナ ヨーグルト こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン いんげん キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こまつな もやし	こめ すりごま
25 (月)	ごはん みそしる カツオのたつたあげ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	641	820	かつお あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たいこんおろし おおば れんこん にんじん しめじ ピーマン なす たまねぎ ほしいたけ	こめ かつくり
26 (火)	ごはん チンゲンさいのスープ マーボーなす キャベツのぼんずあえ だいがいも ぎゅうにゅう	638	828	ぶたひきにく ち(わ)くらごま あさり ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん たら キャベツ いんげん チンゲンさい	こめ かつくり さつまいも
27 (水)	ハムカツサンド コンソメスープ ブロッコリーソテー フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	653	844	ハムカツ ツナ ヨーグルト 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 おうとう バナナ しめじ	しょうパン じゃがいも
28 (木)	ごはん たらたまじる さばのみそに きりこんぶのもの ぎゅうにゅう	630	830	さば みそ あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし きざみこんぶ にんじん ほしいたけ たら	こめ かつくり
29 (金)	きぼうこんだて(中学部8, 9, 10組)					

## おしえて！八木沼さん ～なすについて～



体を冷やす効果があるので、夏バテにはぴったり。旬は初夏から秋で、各地で小さなすや質茂なすなどいろいろな品種が出回ります。油で調理すると、皮に含まれる水溶性の色素成分ナスニンの流出が抑えられ、おいしさも閉じ込められます。なすの色素にはコレステロールの上昇を抑える働きがあり、動脈硬化や糖尿病など生活習慣病の予防効果が期待されています。

保存：ラップに包み冷蔵庫で3～4日。冷やしすぎると縮むので注意。

### 【なすとオクラの煮浸し】

- 1 オクラはかくをむき、斜め半分に切る。なすはとら剥きにし、くし切りにする。
- 2 耐熱皿になすとオクラを並べ、塩とサラダ油をまわしかけてラップをかける。
- 3 電子レンジで3分加熱する。取り出してザルにあげ、汁気をきる。
- 4 ポウルに3とめんつゆ、おろし生姜を入れ、さつりと和える。
- 5 器に盛りつけ、かつお節をのせる。

