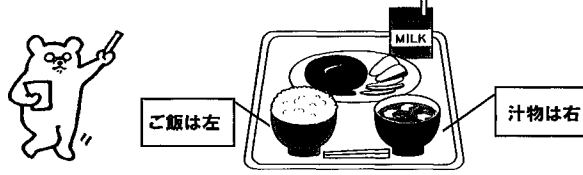
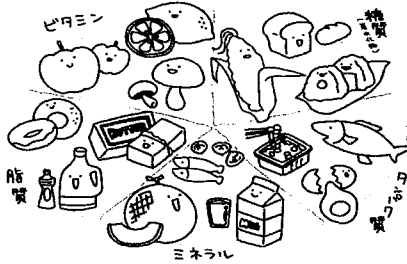


## 今月の食育目標

『食べ物と健康について知ろう』



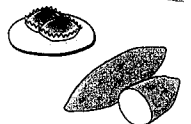
日	メニュー	材料	日	メニュー	材料		
20 日 (月)	ごはん	様似米	27 日 (月)	ごはん	様似米		
	ほっけ海苔塩から揚げ	ほっけ、しょうが、にんにく、あおのり		豚バラ肉と大根の味噌煮	豚肉、大根、人参、しょうが、小葱		
	ひじきとひき肉五目炒め	豚肉、ごぼう、人参、枝豆、ひじき		ゆず風味サラダ	キャベツ、鶏肉、枝豆、ゆず		
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ		はんぺんとわかめのすまし汁	はんぺん、えのき茸、わかめ		
アレルギー表示		小麦、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		
21 日 (火)	ごはん	様似米	28 日 (火)	ごはん	様似米		
	鶏のはちみつ醤油照り焼き	鶏肉、しょうが、にんにく		さばごまタレ焼き	さば、ごま		
	ポテトとツナサラダ	じゃがいも、ツナ、コーン		さつまいもと大豆の五目煮	さつまいも、大豆、ちくわ、枝豆、人参		
	ミネストローネスープ	トマト缶、キャベツ、玉葱、ベーコン、にんにく、パセリ		鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、人参、しょうが		
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま		
22 日 (水)	(新・手作りスープ)味噌野菜ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、にんにく、長葱、なた	29 日 (水)	かき揚げうどん	うどん、野菜かき揚げ(玉葱、人参、ごぼう、春菊)、鶏肉、長葱、人参、かまぼこ、しいたけ		
	きな粉蒸しパン	蒸しパンミックス、調製豆乳、きな粉		ウインナーポト	ホットケーキミックス、牛乳、ウインナー、パセリ		
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
	アレルギー表示			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉
23 日 (木)	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	30 日 (木)	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参		
	ハンバーグ&レタス	ハンバーグ、リーフレタス、		みかん	みかん		
	スライスチーズ(鉄分強化)	プロセスチーズ(鉄分・カルシウム入り)		アレルギー表示		小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま	
	さつまいもポタージュ	牛乳、さつまいも、玉葱、クルトン、パセリ		アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		
17 日 (金)	ごはん	様似米	24 日 (金)	豚肉ジンギスカン丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、りんご、人参、ピーマン、しょうが、にんにく		
	ポークチャップ	豚肉、玉葱、しめじ、パセリ		のり和え	白菜、ほうれん草、焼きのり		
	キャベツと豆ソテー	キャベツ、ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、さつまいも揚げ		豆腐とごぼうの味噌汁	豆腐、ごぼう、油揚げ		
	野菜コンソメスープ	大根、人参、えのき茸		アレルギー表示		小麦、大豆、豚肉、りんご	
アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		
アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		

スクールランチの  
スイートポテトを作ってみよう!

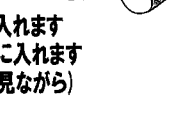
♪作り方♪

- 材料(4人分)
- ・さつまいも~300g
  - ・砂糖~大さじ3
  - ・牛乳~大さじ1
  - ・生クリーム~大さじ3
  - ・卵黄~1/2個
  - ・黒ゴマ~少々(トッピング用)

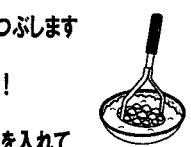
①、さつまいもの皮をむいて  
1cmくらいの輪切りにします  
ボールに入れて水にさらします



②、①の水気をきって耐熱皿に入れます  
ふわりとラップをして電子レンジに入れます  
600W・2分~3分加熱(様子を見ながら)



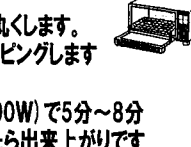
③、②を取り出してマッシャーでつぶします  
やけどに注意しながら  
熱いうちにマッシュして下さいね!



④、③に砂糖、牛乳、生クリームを入れて  
よく混ぜ合わせます



⑤、④を4人分をお好みの形に丸くします。  
表面に卵黄をぬって黒ゴマをトッピングします



⑥、⑤をオーブントースター(1000W)で5分~8分  
焼いて、こんがり焼き色がついたら出来上がりです  
(焼き色がつかずまで様子見ながら時間を追加しましょう)

17 日 (金)	ごはん	様似米
	ポークチャップ	豚肉、玉葱、しめじ、パセリ
	キャベツと豆ソテー	キャベツ、ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、さつまいも揚げ
	野菜コンソメスープ	大根、人参、えのき茸
アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

24 日 (金)	豚肉ジンギスカン丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、りんご、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
	のり和え	白菜、ほうれん草、焼きのり
	豆腐とごぼうの味噌汁	豆腐、ごぼう、油揚げ
アレルギー表示		小麦、大豆、豚肉、りんご

31 日 (金)	ごはん	様似米
	ヤンニョム風チキン	鶏肉、しょうが、にんにく、ごま
	三色ナムル	もやし、小松菜、人参
	かぶのポトフ風スープ	かぶ、人参、キャベツ、ベーコン
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま

1月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 718Kcal、たんぱく質 24.9g、脂質 23.9g、炭水化物 96.0g、食塩相当量 3.2g〔推定値〕