



スクールランチの
スイートポテトを作ってみよう!

- 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)



- 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。
- ①の水気をきい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)。
- 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!
- ③に砂糖、牛乳、生クリームを入れてよく混ぜ合わせます。
- 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。
- 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。(焼き色がつくまで様子見ながら時間を追加しましょう)

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 20 | ごはん | 様似米 | 27 | ごはん | 様似米 |
| (月) | 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 | (月) | 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 | | はんぺんとワカメのすまし汁 | 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 | ごはん | 様似米 | 28 | ごはん | 様似米 |
| (火) | 鶏のはちみつ醤油照り焼き | 鶏肉、しょうが、にんにく | (火) | さばごまタレ焼き | さば、ごま |
| | ポテトツナサラダ | じゃがいも、ツナ、コーン | | さつま芋と大豆の五目煮 | 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 | (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、なると | 29 | かき揚げうどん | うどん、野菜かき揚げ(玉葱、人参、ごぼう、椎茸)、鶏肉、長葱、人参、かまぼこ、しいたけ |
| (水) | きな粉蒸しパン | 蒸しパンミックス、調整豆乳、きな粉 | (水) | 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 | |
| 23 | 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 | 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 |
| (木) | ハンバーグ&レタス | ハンバーグ、リーフレタス、 | (木) | 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、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | |
| | 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、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | |
| 24 | 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 | 31 | ごはん | 様似米 |
| (金) | のり和え | 白菜、ほうれん草、焼きのり | (金) | ヤンニョム風チキン | 鶏肉、しょうが、にんにく、ごま |
| | 豆腐とごぼうの味噌汁 | 豆腐、ごぼう、油揚げ | | 三色ナムル | もやし、小松菜、人参 |
| | 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、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま | |
| 17 | ごはん | 様似米 | | | |
| (金) | 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 | | | | |

1月の1人当たり平均摂取栄養値 エネルギー 628Kcal、たんぱく質 21.6g、脂質 20.5g、炭水化物 84.7g、食塩相当量 2.7g (推定値)