



根菜を食べよう

大根、ごぼう、里芋などの土の中で育った野菜を根菜とい
います。

根菜には食物繊維が多く含まれているものがたくさんあり
ます。食物繊維は、便秘予防になるほかに歯ごたえがあるの
でよく噛むことになり、噛む力もつきます。噛むことは、脳を刺
激して、活発に活動させます。これからは、根菜が豊富な時期
になります。あったかスープやお鍋で、時にはおやつで根菜を
とりましょう。

メニュー紹介

おからのコロッケ

おからにすりおろした長いも、溶き卵、塩を加える。

ひじきは水で戻し適当に切る。

玉ねぎはみじん切りにする。

油で、鶏ひき肉を炒めてカレ
ー粉、塩、酒、みりんをふりいれて
よく炒める。

にを加えて混ぜ、好みの形にし
る。

に小麦粉、卵、パン粉をつけて油
で揚げる。

キャベツをせん切りにしてに添
える。

食べるときにケチャップをかける。

材料(子ども4人分)

おから...120g 長いも
...80g 卵...20g 塩
...0.8g ひじき...1.2g
玉ねぎ...80g 鶏ひき肉
...60g 油...4g カレ
ー粉...2g 塩...0.8g
酒...8g みりん...4g
小麦粉...20g 卵...20
g パン粉...40g 油...
20g キャベツ...210
g ケチャップ...32g

メニュー紹介

ごま揚げかぼちゃだんご

かぼちゃは皮をむいて乱切りにして茹でる。

のゆで汁を捨てて水分をとばし、砂糖を加え、かぼちゃを
つぶしながら練り混ぜ、かぼちゃあんを作り、10等分して丸
める。

パウルに白玉粉を入れ、水を少
しずつ加えながら手で混ぜ、耳
たぶくらのやわらかさに練
り、10等分して丸め、平たくつ
ぶす。

の生地を包み、白ごまを
まぶし、160~170度の油でカラ
リと揚げる。

材料(10個分)

かぼちゃ...90g
砂糖...15g
白玉粉...100g
水...適量
白いりごま...適量
油...適量

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	日		
2	月	ケチャップライス、とうにゅうシチュー、パンサ ンスウ、くだもの	ごまかりんとう
3	火	ぶんかのひ	
4	水	ごはん、ごもくみそしる、だいちのからあげ、 かいそうサラダ、ミニゼリー	プリン
5	木	ごはん、やさいスープ、さかなのにつけ、しらあ え、くだもの	フライドポテト
6	金	ごはん、さつまいものスープ、チーズハンバーグ、 マヨネーズあえ、くだもの	バナナマフィン
7	土		
8	日		
9	月	みそラーメン、ナムル、ヤクルト、くだもの	ごへいもち
10	火	ごはん、みそしる、いりたまごのミートソースか け、さつまいものあまに、くだもの	ごまだれだんご
11	水	ごはん、ちゅうかスープ、まーぼー豆腐、コロ コロサラダ、ゆでやさい	ピザトースト
12	木	ひじきごはん、みそしる、ミートローフ、ごまあ え	きなこラスク
13	金	ごはん、かきたまじる、さかなのみそに、いそあ え、ふりかけ	げんまいスナック
14	土		
15	日		
16	月	あいじょうべんとう	さけおにぎり
17	火	なっばごはん、ワカメスープ、おからのコロッケ、 チーズ	クッキー
18	水	ごはん、みそしる、オムレツ、だいこんサラダ、 さといもでんがく	とうにゅうおこの みやき
19	木	ごはん、みそしる、ぶたにくのしょうがやき、マ カロニサラダ、ミニゼリー	だいがくいも
20	金	さといもごはん、みそしる、さんまのかばやき、 きんぴらごぼう、くだもの	カラフルカップ
21	土		
22	日		
23	月	きんろうかんしゃのひ	
24	火	ごはん、みそしる、あつやきたまご、やさしいた め、りんごソースのヨーグルト	フレンチトースト
25	水	ごはん、みそしる、さかなのおりみそやき、だ いずとひじきのサラダ、くだもの	むしパン
26	木	わふうチキンバーガー、クラムチャウダー、ごま あえ	じゃこおにぎり
27	金	わかめごはん、けんちんじる、わかさぎのごまあ げ、ゆでやさい、くだもの	まめまめケーキ
28	土		
29	日		
30	月	カレーライス、ヨーグルト、くだもの	クリームスパゲッ ティ

メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあ
ります。