



# 2がつのこんだて

福島県立西郷養護学校



☆2がつのきゅうしょくのめあては、「かんしゃして 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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
2(月)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ みかん ぎゅうにゅう	621	742	814	ぶたコマ、みそ、 かいそうサラダ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 レタス、コーン、きゅうり、 みかん、だいこん、にんじん	こめ、ドレッシング
3(火)	ごはん かきたまじる いわしのしょうがに ほうれんそうのバターソテー とうふのチーズケーキ ぎゅうにゅう	672	743	837	いわし、たまご、 ぎゅうにゅう	しょうが、オクラ、ほうれんそう、 にんじん、ながねぎ	こめ、バター、 とうふのチーズケーキ
4(水)	ごはん みそしる とりからあげ かぼちゃのふくみに ゆかりふりかけ ぎゅうにゅう	682	753	876	とりもも、みそ、 ぎゅうにゅう	しょうが、キャベツ、かぼちゃ、 ゆかりふりかけ、たまねぎ、 なす	こめ、ドレッシング
5(木)	ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい シューマイ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	632	749	821	うずらたまご、 ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、たけのこ、 ピーマン、にんにく、しょうが、 しめじ、パセリ、にら、えのきたけ	こめ、しゅうまい、 とうにゅうプリン
6(金)	ポークカレーライス ドレッシングあえ キウイ ぎゅうにゅう	693	782	870	ぶたコマ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 グリーンピース、にんにく、 ふくじんづけ、レタス、きゅうり、 コーン、キウイフルーツ	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
9(月)	ごはん ちゅうかスープ すぶた ナムル しろごまプリン ぎゅうにゅう	671	760	832	ぶたコマ、もずく、 ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、ほしいたけ、 ピーマン、にんにく、もやし、 ほうれんそう、ながねぎ	こめ、しろごまプリン
10(火)	ごはん みそしる あげだしとうふ だいこんきんぴら りんごゼリー ぎゅうにゅう	657	774	846	もめんとうふ、みそ、 あぶらあげ、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう	しめじ、にんじん、ピーマン、 しょうが、だいこん、ほうれんそう	こめ、りんごゼリー
11(水)	けんこくきねんび						
12(木)	ごはん すましじる(えのき・ながねぎ) さばのみそに こまつなのごまあえ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	662	753	825	さば、みそ、 ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、れんこん、 こまつな、にんじん、えのきたけ、 ながねぎ	こめ、すりごま、 はちみつレモンゼリー
13(金)	ごはん わかめスープ マーボーはるさめ ツナサラダ おうとう ぎゅうにゅう	680	785	857	ぶたコマ、みそ、ツナ、 わかめ、ぎゅうにゅう	ほしいたけ、ながねぎ、しょうが、 あかピーマン、しょうが、にんにく、 キャベツ、レッドキャベツ、 ピーマン、きゅうり、おうとう	こめ、はるさめ、 ドレッシング、しろごま
16(月)	ごはん すましじる(とうふ・みつば) さわらのてりやき サツマイもとリンゴのかさねにふう あじつけのり ぎゅうにゅう	644	733	805	さわら、あじつけのり、 きぬごしとうふ、 ぎゅうにゅう	オクラ、りんご、みつば	こめ、さつまいも、 バター
17(火)	ごはん コンソメスープ コロッケ ドレッシングあえ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	689	760	832	ベーコン、 ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、にんじん、コーン、 ほうれんそう	こめ、コロッケ、ドレッシング、 オレンジゼリー
18(水)	ハンバーガー ミニジャムパン ほうれんそうのクリームスープ ジャーマンポテト バナナ ぎゅうにゅう	608	771	809	ハンバーグ、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	レタス、キャベツ、たまねぎ、 バナナ、ほうれんそう	コッペパン、ジャムパン、 じゃがいも
19(木)	すきやきどん すましじる(とろろこんぶ・ばんねぎ) からしあえ チョコプリン ぎゅうにゅう	612	718	805	ぎゅうかたコマ、 とうふ、とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	しめじ、はくさい、ながねぎ、 しょうが、キャベツ、にんじん、 からし、ばんのうねぎ	こめ、しらたき、 チョコプリン
20(金)	ごはん みそしる アジのたつたあげ ポテトサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	665	776	862	あじ、みそ、 かんそうわかめ、 ぎゅうにゅう	しょうがじる、レタス、コシウ、 にんじん、きゅうり、たまねぎ、 ながねぎ	こめ、ドレッシング、 じゃがいも、 アセロラゼリー
23(月)	きのこスパゲティ ワンダンスープ コールスローサラダ ワインゼリー ぎゅうにゅう	672	740	807	ベーコン、 ぎゅうにゅう	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 コーン、にら、ながねぎ	スパゲティ、ドレッシング、 ワインゼリー、バター、 ワンタン
24(火)	ごはん すましじる さけしおやき ひじきのにも アップルパイ ぎゅうにゅう	641	712	809	べにざけ、ひじき、 ぎゅうにゅう	オクラ、にんじん、いんげん、 あさつき	こめ、アップルパイ、 そうめん
25(水)	ごはん はるさめスープ チンジャオロース もやしとあおなのナムル いちごムース ぎゅうにゅう	671	742	814	ぶたコマ、わかめ、 ぎゅうにゅう	しょうが、ピーマン、たまねぎ、 たけのこ、にんにく、もやし、 ほうれんそう、にんじん	こめ、いちごムース、 はるさめ
26(木)	ドライカレーライス コーンサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	659	759	844	ぶたひきにく、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン、にんにく、 しょうが、レタス、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
27(金)	きぼうこんだて(高等部9・10組)						



### おしえて！岡井さん ～小松菜について～

寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。  
カロテン、ビタミンC、B群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含み、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上もあり、骨粗しょう症予防にも効果的です。  
アクが少なく、下茹で不要なので、シャキッとした歯ざわりを残して調理するとよいでしょう。

