

3がつのこんだて



☆3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 かきたまじる しろみぎかなフライ コンソメに ココアワッフル ぎゅうにゅう | 664 | 768 | 855 | しろみぎかなフライ、 ベーコン、たまご、 ぎゅうにゅう | キャベツ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、グリーンアスパラ、 にら | こめ、ココアワッフル |
| 3(火) | チキンカツバーガー クリームパン とろろこんぶじる ひなあられ ぎゅうにゅう | 634 | 769 | 866 | たまご、かにかま、 とろろこんぶ、 さきみカツ、 ぎゅうにゅう | レタス | コッペパン、 ミニクリームパン、 ひなあられ、はなふ |
| 4(水) | ちらしずし コンソメスープ エビシューマイ ごぼうサラダ ライチゼリー ぎゅうにゅう | 621 | 708 | 801 | エビシューマイ、 ぎゅうにゅう | かんぴょう、ほしいたけ、きゅうり、 れんこん、レタス、にんじん、 ごぼう、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、コーン、パセリ | こめ、ドレッシング、ゼリー |
| 5(木) | ごはん わかめスープ エピチリソース はるさめサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう | 678 | 779 | 883 | エビ、ローズハム、 たまご、わかめ、 ぎゅうにゅう | かぶ、ながねぎ、グリーンピース、 きゅうり、にんじん、もやし | こめ、はるさめ、ドレッシング、 かぼちゃプリン、しろごま |
| 6(金) | ポークカレー ツナサラダ ようなしかん ぎゅうにゅう | 668 | 783 | 888 | ふたもち、ツナ、 ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、グリーンピース、きゅうり、 ふくじんづけ、キャベツ、 ブロッコリー、ようなし | こめ、じゃがいも、 ドレッシング |
| 9(月) | ごはん みそしる マーポーなす ニラまんじゅう あんにんどうふ ぎゅうにゅう | 657 | 787 | 872 | ふたひきにく、みそ、 ぎゅうにゅう | なす、チンゲンさい、ながねぎ、 にんじん、しょうが、みかん、 なめこ | こめ、はるさめ、 にらまんじゅう、 あんにんどうふ |
| 10(火) | ゆかりごはん すましじる たらのはなごまあげ なのはなごまあえ だいがくいも ぎゅうにゅう | 667 | 759 | 862 | たら、わかめ、 ぎゅうにゅう | ゆかり、しょうが、だいこん、 ばんのうねぎ、なのはな、もやし、 にんじん、だいがくいも、 えのきたけ | こめ、すりごま |
| 11(水) | ごはん きのかじる あまずいため やまいもたんざくあげ なっとう ぎゅうにゅう | 633 | 753 | 871 | なまあげ、なっとう、 ぎゅうにゅう | ブロッコリー、きくらげ、れんこん、 なす、にんじん、ほしいたけ、 エリンギ、しめじ、ほうれんそう、 ながねぎ | こめ、 やまいもたんざくあげ |
| 12(木) | みそラーメン はるまき オレンジゼリー ぎゅうにゅう | 637 | 742 | 801 | ふたこま、ぎゅうにゅう | もやし、はくさい、にら、にんじん、 コーン、しょうが、にんにく | ちゅうかめん、はるまき、 ゼリー |
| 13(金) | ハンバーグカレー だいこんサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう | 661 | 779 | 868 | とりもち、ハンバーグ、 ローズハム、 ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、グリーンピース、 ふくじんづけ、だいこん、きゅうり、 かいわれだいこん | こめ、じゃがいも、 ドレッシング、ゼリー |
| 16(月) | ごはん ワンダンスープ さけのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために パインゼリー ぎゅうにゅう | 650 | 770 | | さけ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう | グリーンアスパラ、にんじん、 きりぼしだいこん、いんげん、 チンゲンさい、ながねぎ | こめ、こんにゃく、ゼリー、 ワンタン |
| 17(火) | きぼうこんだて(高等部11・12組) | | | | | | |
| 18(水) | ごはん みそしる てりやきチキン かぼちゃのサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう | 652 | 752 | | とりもち、みそ、 ぎゅうにゅう | ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、ふりかけ、 かぶ、かぶ(は) | こめ |
| 19(木) | ごはん ちゅうかスープ ふたにくのキムチいため れんこんはさみあげ りんごゼリー ぎゅうにゅう | | | 841 | ふたコマ、わかめ、 ぎゅうにゅう | しょうが、はくさい、ながねぎ、 にんじん、にら、レタス、 ほしいたけ | こめ、レンコンはさみあげ、 ゼリー、はるさめ、しろごま |
| 20(金) | ごはん そうめんじる さわらのみそづけやき ゆでやさいサラダ フルーチェ ぎゅうにゅう | 638 | 738 | 810 | さわら、みそ、 ぎゅうにゅう | オクラ、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー、 コーン、うめ、みつば、おうとう | こめ、ドレッシング、 フルーチェ、そうめん、 はなふ |
| 23(月) | かおりごはん みそしる コロッケ ひじきのにももの ぶどうゼリー ぎゅうにゅう | 660 | 781 | | ひじき、あざり、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう | キャベツ、プチトマト、にんじん、 いんげん、ほうれんそう | こめ、コロッケ、さといも、 ゼリー |
| 24(火) | はるやすみ | | | | | | |
| 25(水) | | | | | | | |
| 26(木) | | | | | | | |
| 27(金) | | | | | | | |

おしえて！岡井さん ～菜花について～

独特のほろ苦さや香り彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。
カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄等のミネラル類を豊富に含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血の予防にも効果があります。
花が咲き始めると味が落ちるので、出来るだけ早いうちに食べましょう。
保存：湿らせたキッチンペーパーに包み、冷蔵庫で2～3日

(菜花のイタリアンソテー)

- 1、菜花は下茹でし、食べやすい長さに切っておく
- 2、オリーブ油でにんにくを炒め、香り移ったら、ひと口大に切ったベーコンを炒める
- 3、菜花を加え、塩、こしょうで味を調える

