

# 12がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆12がつのきゅうしょくのめあては、「よくかんで、あじわってたべよう」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	からだのちよしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(火)	ごはん みそしる とりのてりやき スパゲティサラダ いよかんフレッシュ ぎゅうにゅう	689	880	880	とりもも、ロースハム、 みそ、ぎゅうにゅう	ピーマン、あかピーマン、きゅうり、 にんじん、いよかんフレッシュ、 たまねぎ、なす	こめ、スパゲティ
2(水)	ごはん みそしる さばしおやき きりぼしだいこんのいために りんご ぎゅうにゅう	614	819	819	さば、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 こうやどうふ、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、きりぼしだいこん、 にんじん、いんげん、 ほしいたけ、はくさい	こめ
3(木)	ごはん みそしる やさいコロッケ コーンとチーズのサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	659	850	850	チーズ、 さけふりかけ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、レタス、きゅうり、 あかピーマン、コーン、いんげん	こめ、コロッケ、さといも、 フレンチドレッシング
4(金)	ポークカレー れんこんサラダ きなこプリン りんご ぎゅうにゅう	697	868	868	ぶたもも、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、グリーンピース、 ふくじんづけ、れんこん、 みずな	こめ、じゃがいも、 きなこプリン
7(月)	ごはん たまごスープ アジフライ はるさめサラダ りんご ぎゅうにゅう	649	823	823	アジフライ、たまご、 ぎゅうにゅう	レタス、あかピーマン、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ながねぎ	こめ、はるさめ、 フレンチドレッシング、 ノンオイルごまドレッシング
8(火)	ごはん みそしる ぶたにくのみそづけやき きんぴらごぼう アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	659	838	838	ぶたもも、みそ、 アーモンドフィッシュ、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ごぼう、 ピーマン、なめこ	こめ、しるごま、 ノンオイルゆずドレッシング
9(水)	ごはん みそしる あかうおのにつけ じゃがいものにももの りんご ぎゅうにゅう	604	768	768	あかうお、みそ、 のりつくだに、 あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、キャベツ	こめ、じゃがいも
10(木)	みそラーメン りんご ぎゅうにゅう	655	737	737	ぶたコマ、ぎょうぎ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、にら、ながねぎ、コーン	ラーメン、ポンずしょうゆ、 キャロットゼリー
11(金)	ごはん みそしる カレイのトマトソースかけ かぶのコンソメに キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	650	841	841	からすがれい、 ウインナー、チーズ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 ブロッコリー、かぶ、にんじん、 グリーンピース、いんげん	こめ、さつまいも
14(月)	〈マクロビ〉 ごはん みそしる なまあげのみそいため こまつなのおひたし さといものからあげ ぎゅうにゅう	602	766	766	なまあげ、ふのり、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほしいたけ	こめ、さといも
15(火)	ハンバーガー クリームパン コンソメスープ ブロッコリーのちゅうかふういため りんご ぎゅうにゅう	594	784	784	ハンバーグ、 むきえび、ベーコン、 ぎゅうにゅう	レタス、ブロッコリー、にんじん、 きくらげ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、セロリ、パセリ	コッペパン、 ミニクリームパン
16(水)	ごもくチャーハン はるさめスープ ホイコーロー きんしたまごのえびしんじょう みかん りんご ぎゅうにゅう	603	776	776	ぶたコマ、 きんしたまごの えびしんじょう、 ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、たけのこ、しょうが、 にんにく、みかん、 チンゲンサイ、ほしいたけ	こめ、はるさめ、 しるごま
17(木)	ごはん みそしる ほっけのしおやき ほうれんそうのソテー なっとう りんご ぎゅうにゅう	608	774	774	ほっけ、なっとう、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこんおろし、にんじん、 ほうれんそう、エリンギ、コーン	こめ、ダイスポテト
18(金)	カツカレー キャベツのピーナッツあえ ヨーグルト りんご ぎゅうにゅう	728	899	899	ぶたもも、ヒレカツ、 ちくわ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、ふくじんづけ、 キャベツ、にんじん	こめ、じゃがいも
21(月)	すきやきどん とろろこんぶじる だいこんいために はながさ りんご ぎゅうにゅう	618	801	801	ぎゅうもも、どうふ、 はながさ、 とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	はくさい、しめじ、ながねぎ、 しょうが、しゅんぎく、だいこん、 にんじん、いんげん	こめ、しらたき
22(火)	ごはん すましじる ぶりのてりやき とうじかぼちゃ りんごゼリー りんご ぎゅうにゅう	650	855	855	ぶり、あずき、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ゆかり、 かぼちゃ、みつば	こめ、りんごゼリー
23(水)	てんのうたんじょうび						
24(木)	きぼうこんだて						
25(金)	ふゆやすみ						



## おしえて！八木沼さん

## ～小松菜について～

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。骨粗しょう症予防にも効果的です。  
ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、かぶや白菜と同様、旬は冬。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。

保存：湿らせた新聞紙に包み、立てて冷蔵庫に入れ2～3日

### 【小松菜と厚揚げの煮物】

- 1 厚揚げをサッと熱湯にくぐらせて油抜きをしてから、ひと口大に切っておく。
- 2 だし汁としょうゆ、酒、みりんを煮立て、厚揚げをいれて煮る。  
味がしみたら5cm長さに切った小松菜を加え、サッと煮る。

