


# 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。

ひつけ	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
1(月)	ごはん オニオンスープ しろみぎかなフライ ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	635	826	826	しろみぎかなフライ、 わかめ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	キャベツ、ミックスビーンズ、 レタス、コーン、 たまねぎ、にんじん	こめ、タルタルソース ノンオイルわふりドレッシング
2(火)	さんしょくどん すましじる きりこんぶのもの とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	656	839	839	とりひきにく、たまご、 のり、こんぶ、 あぶらあげ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、にんじん、 みつば、ほしいたけ	こめ、とうにゅうプリン
3(水)	ごはん ワンダンスープ エビチリソース はるさめサラダ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	632	812	812	むきえび、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、しょうが、ちんげんさい、 きゅうり、にんじん、きくらげ、にら	こめ、はるさめ、 ノンオイルごまドレッシング、 ワンダンのかわ、 あんにんどうふ
4(木)	ごはん みそじる ほっけしおやき きんぴらごぼう ヨーグルト ぎゅうにゅう	634	800	800	ほっけ、ヨーグルト、 みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、ごぼう、にんじん、 ピーマン、こまつな、えのきたけ	こめ、しろごま
5(金)	ポークカレー コンソメスープ ツナサラダ ぎゅうにゅう	617	801	801	ぶたもち、 まぐろみずにフレーク、 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、 コーン、ふじんづけ、レタス、 きゅうり、かぶ、 しめじ、あかピーマン	こめ、じゃがいも、 フレンチドレッシング
8(月)	ごはん みそじる とりからあげ ビーフンソテー ぎゅうにゅう	650	842	842	とりもち、 みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、レタス、 きピーマン、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きぬさや、 さつまいも	こめ、ビーフン ノンオイルあおじそドレッシング、 さつまいも
9(火)	コロッケバーガー ほうれんそうのクリームスープ れんこんサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	671	849	849	ぎゅうにゅう	キャベツ、れんこん、にんじん、 みずな、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン	コッペパン、コロッケ ごまドレッシング、 はちみつレモンゼリー、 ダイスポテト、グルトン
10(水)	ごはん みそじる さけのしおやき ポテトサラダ ぎゅうにゅう	649	818	818	さけ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、だいこん	こめ、じゃがいも
11(木)	けんこくきねんのひ						
12(金)	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマトソースかけ ほうれんそうのパターソテー ガトーショコラ ぎゅうにゅう	680	867	867	ハンバーグ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、 ホールトマト、ほうれんそう、にんじん、 コーン、キャベツ、 ミックスベジタブル	こめ、 おこめのガトーショコラ
15(月)	ごはん にらたまじる ぶたにくのこうみやき コールスローサラダ ペビーチーズ ぎゅうにゅう	677	865	865	ぶたもち、かつおぶし、 チーズ、たまご、 ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、 グリーンアスパラ、キャベツ、 にんじん、コーン、にら	こめ、 コールスロドレッシング
16(火)	ごはん きのコススープ ぶりのてりやき きりぼしだいこんのいりに しそふりかけ ぎゅうにゅう	644	838	838	ぶり、あさり、 ぎゅうにゅう	いんげん、きりぼしだいこん、 にんじん、しそふりかけ、 しめじ、えのきたけ	こめ、すりごま、 つきこんにやく
17(水)	ごはん はるさめスープ チンジャオロース エビシウマイ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	622	815	815	ぎゅうもち、 エビシウマイ、 アーモンドフィッシュ、 ぎゅうにゅう	たけのこ、ピーマン、にんじん、 たまねぎ、ちんげんさい、 ほしいたけ	こめ、はるさめ
18(木)	ごはん みそじる はんぺんフライ かぼちゃのふくめに ゆずみそ ぎゅうにゅう	623	833	833	はんぺん、たまご、 ゆずみそ、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	レタス、にんじん、 かぼちゃ、ながねぎ	こめ
19(金)	チキンカレー コーンとチーズのサラダ いよかんゼリー ぎゅうにゅう	662	840	840	とりコマ、チーズ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、レタス、 きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、 ノンオイルフレンチ ドレッシング、 いよかんゼリー
22(月)	〈マクロビ〉 ひじきごはん みそじる なまあげのみそいため こまつなのごまあえ みかん ぎゅうにゅう	621	801	801	なまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、ほしいたけ、 しょうが、にんにく、こまつな、 もやし、みかん	こめ、すりごま
23(火)	ごはん コンソメスープ まつかぜやき ブロッコリーサラダ かにくいりりんごゼリー ぎゅうにゅう	632	806	806	とりひきにく、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう、 まぐろみずにフレーク	ながねぎ、にんじん、ほしいたけ、 ピーマン、あかピーマン、 ブロッコリー、カリフラワー、コーン たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	こめ、しろごま、 シーザードレッシング、 かにくいりりんごゼリー
24(水)	ごはん すましじる さばのみそに ひじきのもの さけふりかけ ぎゅうにゅう	607	796	796	さば、みそ、ひじき、 さけふりかけ、 ぎゅうにゅう	しょうが、はくさい、ゆかり、 にんじん、いんげん、 かぶ、かぶ(は)	こめ、はなふ
25(木)	やしそば わかめスープ はるまき フルーツミックス ぎゅうにゅう	660	796	796	ぶたもち、あおりのり、 はるまき、わかめ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほしいたけ、べにしょうが、 みかん、おうとう、パイン、ながねぎ	ちゅうかめん、しろごま
26(金)	ごはん はくさいスープ あじのたつたあげ じゃがいもときのこのソテー のりつくだに ぎゅうにゅう	616	804	804	あじ、ベーコン、 のりつくだに、 ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、みつば、 エリンギ、しめじ、 はくさい、にんじん	こめ、じゃがいも
29(月)	きぼうこんだて						



**おしえて！八木沼さん**

～ブロッコリーについて～

カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍と言われています。さらに、糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きがあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとその摂取を助けるビタミンKなどを多く含みます。茎も栄養がたっぷりなので、皮をむいて薄切りにしてから塩ゆでに。そのままでも、炒め物にしてもほくほくと美味しい。

保存：すぐに鮮度が落ちる。ビニール袋に入れて冷蔵庫で2日程度。

【ブロッコリーのフライ】  
1 ブロッコリーは小房に分け、衣(小麦粉、卵、パン粉)をつける。  
2 170℃の油で揚げる。

