

10がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆10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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
3(月)	ごはん ミネストローネ クリームコロッケ はくさいのコンソメに ふりかけ(のりかつお) ぎゅうにゅう	642	846	846	ベーコン、だいず、 ぎゅうにゅう	レタス、きピーマン、はくさい、 にんじん、しめじ、たまねぎ、 セロリ、グリーンピース	こめ、 コーンクリームコロッケ、 ダイスポテト
4(火)	ごはん みそしる あかうおのなんぶやき がんものふくみに ヨーグルト ギゅうにゅう	626	827	827	あかうお、がんもどき、 ヨーグルト、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	こまつな、もやし、にんじん、 たけのこ、いんげん、キャベツ	こめ
5(水)	ごはん みそしる とりにくのピザやき ポテトサラダ ギゅうにゅう	642	831	831	とりもも、ロースハム、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン、はくさい、 マッシュルーム、しめじ、 えのきたけ、きゅうり、たまねぎ	こめ、 じゃがいも
6(木)	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ホイコーロー ニラまんじゅう こうなご ギゅうにゅう	633	829	829	ぶたコマ、いかなご、 たまご、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、コーン、 ながねぎ	こめ
7(金)	シーフードカレー ごぼうサラダ とうにゅうプラマンジェ ギゅうにゅう	646	815	815	シーフードミックス、 とうにゅう、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 グリーンピース、ごぼう、きゅうり、 みずな、ホールコーン	こめ、じゃがいも
10(月)	たいいくのひ						
11(火)	ごはん とろろこんぶじる かぼちゃのあまに ぶたにくのみそづけやき ギゅうにゅう	637	820	820	ぶたもも、みそ、 とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、かぼちゃ、 グリーンピース、ながねぎ	こめ
12(水)	ハムカツサンド ミニクリームパン ギゅうにゅう キャベツとりんごのサラダ だいずボールスープ	649	797	797	ハムカツ、 だいずボール、 ぎゅうにゅう	レタス、キャベツ、レッドキャベツ、 りんご、たまねぎ、 にんじん、ピーマン	しょうパン、ミニクリームパン
13(木)	しゅんのしょくざいこんだて さつまいもごはん きのこじる さばしおやき かぶのうすくずに ぶどうゼリー ギゅうにゅう	634	829	829	さば、みそ、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、かぶ、にんじん、 グリーンピース、しめじ、えのきたけ、 ほしいたけ、たまねぎ	こめ、さつまいも
14(金)	ごはん チンゲンサイスープ ユーリンチー じゃこだいずサラダ やさいゼリー ギゅうにゅう	649	852	852	とりもも、だいず、 ちりめんじゃこ、 あさり、ぎゅうにゅう	ながねぎ、ほしいたけ、もやし、 にら、レタス、きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ	こめ
17(月)	ごはん みそしる カレイのおろしに ごまプリン なすとピーマンのみそいため ギゅうにゅう	670	867	867	かれい、ちくわ、みそ、 とうふ、ぎゅうにゅう	だいこん、ばんのうねぎ、なす、 ピーマン、なめこ	こめ
18(火)	マーボーどん みそしる ハウレンソウとシラスのナムル れんこんとえだまめのふっくらあげ ギゅうにゅう	666	862	862	ぶたひきにく、とうふ、 しらすぼし、みそ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、ほしいたけ、 たけのこ、ほうれんそう、もやし、 れんこん、えだまめ、 だいこん、にら	こめ
19(水)	ごはん みそしる さけのマヨネーズやき じゃがいものソテー ギゅうにゅうプリン ギゅうにゅう	645	831	831	さけ、ベーコン、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ、いんげん、 にんじん、ホールコーン、 キャベツ、しめじ	こめ、じゃがいも
20(木)	マクロビこんだて ごはん みそしる こうやとうふのすぶたふうに きりぼしだいこんのごまあえ さといものからあげ ギゅうにゅう	651	854	854	こうやとうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 ピーマン、ほしいたけ、 きりぼしだいこん、 きゅうり、こまつな	こめ、さといも
21(金)	きのこカレー コールスローサラダ かき ギゅうにゅう	637	824	824	ぶたコマ、チーズ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、エリンギ、りんご、 ぶなしめじ、えのきたけ、ピーマン、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、かき	こめ、ドレッシング
24(月)	ふりかえきゅうぎょうび						
25(火)	カミカミこんだて ごはん こんさいじる タラのいそべやき しいたけのにくづめフライ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	655	813	813	たら、あおりの、 しいたけの にくづめフライ、 キャンディーチーズ、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	こめ、つきこんにやく
26(水)	ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい すのもの だいがくいも ギゅうにゅう	649	816	816	ぶたコマ、むきえび、 うずら卵、わかめ、 かにかま、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ながねぎ、 たけのこ、にら、ほしいたけ、 きゅうり、もやし、たまねぎ	こめ、さつまいも
27(木)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ くりのムース ギゅうにゅう	702	861	861	ぶたひきにく、 こなチーズ、いり卵、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、グリーンピース、 ブロッコリー、カリフラワー	スパゲティ、ドレッシング、 ポテト
28(金)	ハロウィンこんだて メンチカツバーガー カボチャプリン カボチャのクリームスープ ほうれんそうのバターソテー ギゅうにゅう	641	837	837	メンチカツ、ベーコン、 ぎゅうにゅう	レタス、ほうれんそう、にんじん、 ホールコーン、かぼちゃ、 たまねぎ、しめじ、グリーンピース	コッペパン
31(月)	きぼうこんだて						



おしえて！八木沼さん

～チンゲン菜について～

カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防効果もあります。また、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。アクがないので下茹でが不要なく、油と一緒に摂ることで、ビタミン、ミネラルの吸収率がアップし、たんぱく質と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率が高まります。

保存：湿らせた新聞紙などに包み、立てて冷蔵庫に入ると、もちがいい。

【チンゲン菜のアサリあんかけ】

- 1 アサリと半量の煮汁、生姜の千切り、水を鍋に入れ、火にかける。
- 2 煮立ったら酒と醤油で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 ゆでたチンゲン菜を皿に盛り、アサリあんをかける。

