

# 11がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆11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	からだのちようを ととのえる	ちからやねつのもとになる
1(火)	ごはん はるさめスープ やきにく ブロッコリーのちゅうかふういため アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	659	831	831			
2(水)	ごはん みそしる はつりみりんやき とうふのごもいため あおりんごゼリー ぎゅうにゅう	656	836	836			
3(木)	ぶんかのひ						
4(金)	さんしょくどん けんちんじる ふわふわしんじょう ミニみかんクレープ ぎゅうにゅう	652	837	837			
7(月)	ごはん みそしる ふたカツ ひきないり ぎゅうにゅう	658	834	834			
8(火)	<b>カミカミこんだて</b> ごはん みそしる かじきのみそマヨやき じゃがいものソテー りんご ぎゅうにゅう	645	843	843			
9(水)	ワンタンメン バンバンジーサラダ プリン ぎゅうにゅう	645	772	772			
10(木)	ごはん コンソメスープ さけフライ はくさいきのソテー ぎゅうにゅう	626	816	816			
11(金)	ポークカレーライス(おぎごはん) ひじきサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	644	837	837			
14(月)	ごはん ちゅうかスープ たまごとし アジのなんばんづけふう チンゲンサイのソ テー オレンジゼリー ぎゅうにゅう	653	829	829			
15(火)	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ マカロニサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	655	835	835			
16(水)	<b>マクロビこんだて</b> ごはん すましじる ふじゃが ぎゅうにゅう きりこんぶのもの やまいもたんざくあげ	677	828	828			
17(木)	ごはん みそしる まつかぜやき こまつなのびたし キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	637	822	822			
18(金)	ごはん コーンスープ タラのムニエル かぼちゃのサラダ ぎゅうにゅう	657	836	836			
21(月)	ごはん みそしる あかうおのぬかつげやき あげだしどうふ ぎゅうにゅう	652	834	834			
22(火)	<b>せかいのりょうりこんだて</b> ハムチーズサンド おんやさいサラダ チョッピーノふう(ぎょかいトマトスープ) ガーリックポテト ぎゅうにゅう	625	736	736			
23(水)	きんろうかんしゃのひ						
24(木)	ごはん たまごスープ ふたキムチ だいこんとじゃこのサラダ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	622	815	815			
25(金)	ビーンズカレー こまつなのツナあえ ココアムース ぎゅうにゅう	658	821	821			
28(月)	ごはん ほうれんそうのクリームスープ コロッケ やさいのコンソメに ぎゅうにゅう	645	821	821			
29(火)	ごはん みそしる さばのみそに れんこんのきんぴら ヨーグルト ぎゅうにゅう	663	848	848			
30(水)	きぼうこんだて						



## おしえて! 八木沼さん

## ~カリフラワーについて~

キャベツの仲間、ブロッコリーの突然変異から生まれたものと言われています。  
疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富で、加熱しても損失が少ないのが特徴です。また、免疫機能を高め、ガンの発生を抑える効果があると言われていたイソチオシアネートが含まれています。  
茎にもビタミンCが豊富なので、捨てずに食べましょう。

### 【カリフラワーのグラタン風】

- 1 カリフラワーは小房に分け、茹でておく。
- 2 耐熱皿に入れ、マヨネーズ、生クリーム、粉チーズを合わせたものをかける。

