

1がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆1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
9(月)	ふゆやすみ						
10(火)	<u>おしょうがつりょうりこんだて</u> ごはん すましる まつかぜやき ちくぜんにふう きんときにまめ ぎゅうにゅう	652	826	826	とりひきにく、たまご、 みそ、にまめ、 もめんどうふ、 かまぼこ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、 ほしいたけ、 だいこん、れんこん、 たけのこ、 いんげん、みつば	こめ
11(水)	ごはん みそしる ほっけのしおやき ほうれんそうとあぶらあげのにびたし はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	629	795	795	ほっけ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	なす、ほうれんそう、にんじん、 ながねぎ、えのきたけ	こめ、ゼリー
12(木)	ごはん はるさめスープ マーボーどうふ、 もやしとニラのナムル エビシューマイ ぎゅうにゅう	657	838	838	どうふ、ぶたひきにく、 エビシューマイ、 かにフレック、 ぎゅうにゅう	ほしいたけ、ながねぎ、しょうが、 にんにく、もやし、にら、にんじん、 はくさい	こめ、はるさめ
13(金)	シーフードカレー コーンサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	654	844	844	シーフードミックス、 チーズ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 レタス、 きゅうり、あかピーマン、 ホールコーン、 パイン、みかん	こめ、じゃがいも
16(月)	エビカツバーガー あんパン クラムチャウダー ブロッコリーとツナのサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	655	827	827	エビカツ、 まぐろみず、 あさり、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、にんじん、 たまねぎ	コッペパン、あんぱん、 どうにゅうプリン、 ポテト
17(火)	ごはん みそしる ぶたにくのカレーソテー きゅうりとわかめのすのもの キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	671	843	843	ぶたロース、 しらすぼし、わかめ、 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、 きゅうり、 かぼちゃ、しめじ	こめ
18(水)	<u>マクロビ</u> ごはん みそしる あげだしどうふ れんこんきんぴら オレンジゼリー ぎゅうにゅう	653	837	837	どうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	えのきたけ、ほしいたけ、 ピーマン、れんこん、 にんじん、 いんげん、なめこ、 こまつな	こめ、ゼリー
19(木)	ごはん みそしる にくじゃが しゅんぎくゴマあえ さけふりかけ ぎゅうにゅう	628	809	809	ぶたコマ、しらす、 ちくわ、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 しゅんぎく、 だいこん	こめ、じゃがいも
20(金)	ごはん ちゅうかスープ カレイのチリソースかけ キャベツといんげんのポンずあえ どうにゅうブラマンジェ ぎゅうにゅう	612	812	812	かれい、わかめ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、キャベツ、 いんげん、 にんじん、もやし	こめ、 どうにゅうブラマンジェ
23(月)	<u>ほっかいどうのきょうどりょうり</u> ごはん みそしる さけのちゃんちゃんやき ポテトサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	661	843	843	さけ、みそ、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、 にんじん、 にら、きゅうり、 たまねぎ、はくさい、 しめじ	こめ、じゃがいも
24(火)	<u>ふくしまけんのきょうどりょうり</u> ソースカツどん こづゆ ひきないり アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	636	806	806	ひれかつ、 アーモンドフィッシュ、 ふ、さつまあげ、 ほたて、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、 にんじん、 グリーンピース、 にんじん、 ほしいたけ	こめ、さといも、 つきこんにやく
25(水)	<u>とうきょうとのきょうどりょうり</u> ふかがわめし みそしる アジのたつたあげ こまつなのいそあえ ぎゅうにゅう	629	807	807	あさり、あぶらあげ、 あじ、のり、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、 こまつな、 にんじん、もやし、 キャベツ	こめ
26(木)	<u>おおさかふのきょうどりょうり</u> きつねうどん おこのみやき ぎゅうにゅう	642	757	757	あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 ながねぎ、はくさい、 にんじん、きゅうり、 キャベツ	うどん、 やまといも
27(金)	<u>みやぎきけんのきょうどりょうり</u> ごはん みそしる チキンなんばん きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	639	848	848	とりむね、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、 きりぼしだいこん、 きゅうり、 キヌサヤ	こめ、 さつまいも
30(月)	ごはん みそしる さばのみそに きんぴらごぼう みかん ぎゅうにゅう	642	849	849	さば、みそ、 どうふ、 ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、 しめじ、 みかん、 ながねぎ	こめ
31(火)	きぼうこんだて						

全国各地の郷土料理を知ろう！！

毎年1/24～1/30は全国学校給食週間となっています。今回は郷土料理への興味関心を高めることを目的として、全国各地の郷土料理を給食で提供します。

【さけのちゃんちゃん焼き】
北海道でたくさん獲れる鮭を使った郷土料理。野菜も多く食べられて、体も温まるよ！



【こづゆ】
お正月や冠婚葬祭に欠かせない会津地方の郷土料理。山と海の幸が入った汁物だよ。



【深川めし】
東京都江東区の隅田川でとれたたくさんのアサリを使ったご飯。漁師飯だったそうだよ。



【おこのみやき】
大阪府の名物といえばおこのみやき。好みの材料を入れて焼くからお好み焼きとなったよ。



【チキン南蛮】
宮崎県延岡市発祥。鶏の飼育が盛んな地域ならではの鶏肉をカラッと揚げた料理。

