

4がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆4がつのきゅうしょくのめあては、「きまりをまもって たのしく 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	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
6(木)	《(小・中)にゆうがくしき・しぎょうしき》 ※きゅうしょくなし						
7(金)	ごはん みそしる ふたにくのしょうがいため キャベツサラダ ヨーグルト きゅうにゆう	654	829	829	ぶたもも、みそ、まぐろみずに、ヨーグルト、きゅうにゆう	たまねぎ、しょうが、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、なめこ、ながねぎ	こめ
10(月)	ごはん コンソメスープ ビーンズサラダ さけのマヨネーズやき きゅうにゆう 《(高)にゆうがくしき》 ※高1きゅうしょくなし	622	816	816	さけ、ミックスビーンズ、ベーコン、きゅうにゆう	たまねぎ、パセリ、いんげん、にんじん、キャベツ、ホールコーン、はくさい、セロリ	こめ
11(火)	わかめごはん みそしる あげだしどうふ こまつなのおひたし アセロラゼリー きゅうにゆう	645	834	834	わかめ、しぼりどうふ、みそ、きゅうにゆう	だいこん、ばんのうねぎ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ	こめ、しろごま、ゼリー、ダイスポテ
12(水)	エビカツバーガー かぶのポトフ ごぼうサラ ダ フルーツヨーグルト きゅうにゆう	619	806	806	エビカツ、とりささみ、ヨーグルト、ウインナー、きゅうにゆう	キャベツ、ごぼう、にんじん、きゅうり、パインかん、みかんかん、かぶ、しめじ	コッペンパン、タルタルソース
13(木)	ごはん みそしる まつかぜやき ひじきとあさりのにももの きゅうにゆう	645	813	813	とりひきにく、たまご、みそ、ひじき、あぶらあげ、あさり、こうやどうふ、きゅうにゆう	ながねぎ、にんじん、ほしいたけ、ピーマン、あかピーマン、グリーンピース、はくさい	こめ、しろごま
14(金)	ポークカレーライス(おぎごはん) アスパラサラダ オレンジゼリー きゅうにゆう	656	833	833	ぶたもも、きゅうにゆう	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、りんご、グリーンピース、ふくじんづけ、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン、あかピーマン	こめ、おしむぎ、ゼリー
17(月)	ごはん ちゅうかスープ ふたにくとなまあげのちゅうかいため はるさめサラダ あんにんどうふ きゅうにゆう	643	819	819	ぶたもも、なまあげ、はるさめ、ロースハム、たまご、きゅうにゆう	こまつな、にんじん、しめじ、きゅうり、きくらげ、キャベツ	こめ、あんにんどうふ
18(火)	ごはん みそしる さわらのさいきょうやき たけのこのにももの きなこポーロ きゅうにゆう	638	819	819	さわら、かつおぶし、きざみあぶらあげ、カットわかめ、みそ、きゅうにゆう	いんげん、たけのこ、にんじん、ほしいたけ、キヌサヤ、だいこん	こめ、きなこポーロ
19(水)	ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ きゅうにゆう	613	813	813	メンチカツ、きゅうにゆう	キャベツ、あかピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ホールコーン	こめ
20(木)	おやこどん すましじる ぜんまいのにももの いちごムース きゅうにゆう	662	827	827	とりもも、かまぼこ、たまご、さつまあげ、もめんどうふ、きゅうにゆう	たまねぎ、みつば、ぜんまい、にんじん、つきこんにやく、ながねぎ	こめ、イチゴムース
21(金)	ごはん ちゅうかスープ カレイのチリソースかけ もやしのナムル キャンディーチーズ きゅうにゆう	644	821	821	かれない、キャンディーチーズ、きゅうにゆう	ながねぎ、もやし、にら、にんじん、はくさい、ほしいたけ	こめ
24(月)	ごはん みそしる ほっけみりんやき ポテトサラダ きゅうにゆう	656	843	843	ほっけ、あぶらあげ、みそ、きゅうにゆう	キャベツ、いんげん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ホールコーン、だいこん	こめ、しろごま、じゃがいも
25(火)	にゆうがく・しんきゅうおいおいこんだて せきはん すましじる わふうハンバーグ なのはなのツナあえ さくらゼリー きゅうにゆう	617	823	823	どうふハンバーグ、まぐろあぶらづけ、きゅうにゆう	ささげ、にんじん、えのきたけ、キヌサヤ、なばな	こめ、もちごめ、くろごま、さくらゼリー、はなふ
26(水)	やきそば ちゅうかスープ ほうれんそうのいろどりあえ いちご きゅうにゆう	626	812	812	ぶたもも、あおのり、きんしたまご、あさり、きゅうにゆう	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、いちご、チンゲンサイ、ほしいたけ	ちゅうかめん、しろごま
27(木)	ごはん コンソメスープ はんぺんフライ ポークビーンズ きゅうにゆう	659	832	832	はんぺん、たまご、プロセスチーズ、ぶたコマ、だいた、きゅうにゆう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、レタス、しめじ	こめ、じゃがいも
28(金)	きぼうこんだて						

おしえて！八木沼さん

～春キャベツについて～



キャベツの中でも、葉の巻き方がゆるく内部まで黄緑色をした葉質のやわらかいものが春キャベツと呼ばれます。キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれているビタミンUが含まれています。またビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の部分にはカロテンが多く含まれています。

保存：カットしたものはラップで包んで、冷蔵庫で保存

【キャベツのウインナー鍋】

- 1 コンソメスープを煮立て、ウインナーとベーコンを入れる。
- 2 火が通ったら、食べやすい大きさに切ったキャベツを入れて煮る。
- 3 コショウをかけるか、ポン酢につけていただく。

