

3がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆3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 | からだのちようしを ととのえる | ちからやねつのもとになる |
| 1(水) | マクロビこんだて むぎごはん すましじる なまあげのみそいため ブロッコリーのおかかあえ なっとう ぎゅうにゅう | 636 | 811 | 811 | なまあげ、みそ、 なっとう、ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほしいたけ、ブロッコリー、 たまねぎ、ホールコーン、かぶ | こめ、おしおぎ |
| 2(木) | ごはん ちゅうかスープ アジのなんばんづけふう ヨーグルト こまつなのちゅうかいため ぎゅうにゅう | 629 | 824 | 824 | あじフライ、ほしえび、 ヨーグルト、わかめ、 ぎゅうにゅう | たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、こまつな、 えのきたけ、にんじん、 はくさい | こめ |
| 3(金) | もものせっこんだて ちらしずし すましじる がんものふくめに ひなあられ ぎゅうにゅう | 649 | 822 | 822 | きんしたまご、 さけそぼろ、 がんもどき、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう | かんびょう、ほしいたけ、 れんこん、キヌサヤ、にんじん、 たけのこ、グリーンピース、 みつば | こめ、ひなあられ、はなふ |
| 6(月) | ごはん みそじる サバのしょうがに きりぼしだいこんのごまあえ オレンジゼリー ぎゅうにゅう | 657 | 836 | 836 | さば、みそ、 ぎゅうにゅう | しょうが、いんげん、 きりぼしだいこん、にんじん、 ほうれんそう、ほしいたけ | こめ、ゼリー、さといも |
| 7(火) | ごはん ほうれんそうのクリームスープ チキンカツ やさいのコンソメに ぎゅうにゅう | 667 | 846 | 846 | チキンカツ、 ウインナー、 ぎゅうにゅう | グリーンアスパラ、キャベツ、 にんじん、しめじ、ほうれんそう、 たまねぎ、ホールコーン | こめ、じゃがいも |
| 8(水) | かきあげうどん しゅんぎくとツナのあえもの だいがくいも ぎゅうにゅう | 642 | 780 | / | わかめ、 まぐろみず、 ぎゅうにゅう | ながねぎ、しゅんぎく、にんじん | うどん、やさいのかきあげ、 さつまいも |
| 9(木) | ごはん エビボールスープ ふたキムチ はるまき パインかん ぎゅうにゅう | 636 | 827 | 827 | ふたコマ、 エビボール、 ぎゅうにゅう | はくさい、もやし、ながねぎ、 にんじん、にら、パイン、 チンゲンさい、えのきたけ | こめ、はるまき |
| 10(金) | そつぎょうおいわいこんだて せきはん みそじる ぶりのてりやき かぶのうすくずに おいわいケーキ ぎゅうにゅう | 667 | 859 | 859 | あずき、ぶり、みそ、 ぎゅうにゅう | キャベツ、ゆかり、かぶ、 にんじん、ほしいたけ、 グリーンピース、こまつな、 えのきたけ | こめ、ケーキ |
| 13(月) | きぼうこんだて | | | | | | |
| 14(火) | ごはん みそじる にくじゃが ふわふわしんじょう なのはなのおひたし ぎゅうにゅう | 650 | 842 | / | ふたコマ、みそ、 ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、しらたき、 グリーンピース、なのはな、もやし、 だいこん | こめ、じゃがいも |
| 15(水) | ハムカツサンド たまごスープ かぼちゃサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう (高等部 卒業式のため給食なし) | 633 | 824 | / | ハムカツ、 ダイスチーズ、 アーモンドフィッシュ、 たまご、ぎゅうにゅう | キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅ り、にんじん、もやし、しめじ | しょくパン |
| 16(木) | ごはん みそじる さけのさいひょうやき ごもくきんびら ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう (小学部・中学部 卒業式のため給食なし) | / | / | 836 | さけ、もめんどうふ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう | ブロッコリー、ごぼう、にんじん、 しめじ、ピーマン | こめ、つきこんにやく、 ぎゅうにゅうプリン |
| 17(金) | ドライカレー まめとひじきのサラダ バナナヨーグルト ぎゅうにゅう | 638 | 821 | 820 | ふたひきにく、ひじき、 ミックスビーンズ、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、にんにく、 グリーンピース、キャベツ、 バナナ | こめ、じゃがいも |
| 20(月) | しゅんぶんのひ | | | | | | |
| 21(火) | ごはん はるさめスープ とうふとエビのちゅうかに ベビーチーズ もやしとあおなのナムル ぎゅうにゅう (高等部 はるやすみ) | 628 | 845 | / | もめんどうふ、 ふたもち、おきえび、 ベビーチーズ、 ぎゅうにゅう | にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、もやし、 ほうれんそう、ほしいたけ、 ながねぎ | こめ、はるさめ |
| 22(水) | ごはん みそじる やさいコロッケ スパゲティサラダ のりたまふりかけ ぎゅうにゅう | 633 | 816 | / | ロースハム、ふのり、 みそ、ぎゅうにゅう | キャベツ、きゅうり、 にんじん、はくさい | こめ、だんしゃくコロッケ、 れいとうスパゲティ |
| 23(木) | ごはん コンソメスープ ポークチャップ ほうれんそうのソテー プリン ぎゅうにゅう | 664 | 831 | / | ふたもち、ベーコン、 ぎゅうにゅう | たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 ホールコーン、キャベツ、しめじ | こめ、プリン |
| 24(金) | はるやすみ | | | | | | |



おしえて！八木沼さん

～しゅんぎくについて～

栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンの含有量はほうれん草以上。ビタミンB2、C、E、カルシウム、鉄なども豊富です。カロテンは抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防し、ミネラル類は貧血、骨粗しょう症の予防などに効果があります。

また、独特の香りは食欲増進、胃もたれの解消、消化促進などの働きがあります。

保存：湿らせた新聞紙に包んで、冷蔵庫で2日。

【春菊としめじのスープ】

- 1 春菊はかたい軸の部分をのぞき、ひと口大にちぎる。
- 2 しめじは小房にわける。
- 3 鶏ささみは筋を取って、斜めに細切りにする。
- 4 鍋に鶏がらスープと具材を入れる。煮立ったらアクを取って、しょうゆ、酒、塩で調味する。

