





11がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆11がつのきゅうしよくのめあては、「よくかんで あじわって 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		
		しよ	ちゆうこ	からだをつくる	からだのちよしきとどのえる	ちからやねつのもとになる
1 (水)	ごはん ちゆうかふうコンソープ チンジャオロースー もやしのあえもの キャンディーチーズ ぎゅうにゆう	676	847	ぶたもち ちくわ キャンディーチーズ たまご ぎゅうにゆう	たまねぎ たけのこ ビーマン あかビーマン もやし にんじん きゅうり コーン ながねぎ	こめ かた(り)こ
2 (木)	ごはん みそしる ほっけみりんやき レンコンひじきサラダ あおりんごゼリー ぎゅうにゆう	641	819	ほっけ ひじき ミックスビーンズ もめんどうふ みそ ぎゅうにゆう	オクラ れんこん にんじん きゅうり ながねぎ	こめ しるごま ゼリー
3 (金)	 ぶんかの日 					
6 (月)	ごはん ちゆうかスープ ぎょうざ&はるまき こまつなのちゆうかいため ぎゅうにゆう	650	806	ぎょうざ はるまき ほしえび わかめ ぎゅうにゆう	キャベツ こまつな えのきたけ にんじん はくさい しめじ	こめ
7 (火)	ごはん いらたまじる かじきのみそマヨやき かぼちゃのあまに やさいふりかけ ぎゅうにゆう	635	813	かじき みそ たまご ぎゅうにゆう	ビーマン あかビーマン かぼちゃ グリンピース いら ほしいたけ	こめ かた(り)こ
8 (水)	《カミカミこんだて》 ごはん みそしる ちくぜんに ほうれんそうのごまあえ こうなご ぎゅうにゆう	638	818	とりもち いかなご あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	たけのこ れんこん にんじん ごぼう ほしいたけ いんげん ほうれんそう もやし たいこん	こめ すりごま
9 (木)	ごはん はるさめスープ ぶたキムチ はんぺんチーズフライ ぎゅうにゆう	651	812	ぶたコマ ぎゅうにゆう チーズいらはんぺんフライ	はくさい もやし ながねぎ にんじん いら はるさめ チンゲンさい しめじ	こめ
10 (金)	ハヤシライス コーンとチーズのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゆう	655	854	ぎゅうもち チーズ ヨーグルト ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり あかビーマン コーン パチナ キウイフルーツ みかん	こめ じゃがいも
13 (月)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる あげだしどうふ きりぼしだいこんのナムル ぎゅうにゆう	629	813	どうふ みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ えのきたけ ほしいたけ キヌサヤ きりぼしだいこん にんじん きゅうり こまつな もやし	こめ かた(り)こ
14 (火)	さんしょくどん すましじる キャベツとアサリのにびたし りのムース ぎゅうにゆう	657	859	とりひきにく いらたまご あさり あぶらあげ もめんどうふ わかめ ぎゅうにゆう	ほうれんそう キャベツ にんじん ほしいたけ	こめ りのムース
15 (水)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき じゃがいもソテー ぎゅうにゆう	622	806	たら チーズ ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ マッシュルーム ビーマン ブロッコリー エリンギ しめじ かぶ にんじん いんげん かぶのは	こめ じゃがいも
16 (木)	かきあげうどん しゅんぎくとツナのあえもの スイートポテト ぎゅうにゆう	621	790	わかめ ツナ ぎゅうにゆう	ながねぎ しゅんぎく にんじん	うどん やさいのかきあげ すりごま おこめでスイートポテト
17 (金)	エビカツバーガー コンソメスープ やさしいトマトに プリン ぎゅうにゆう	624	808	エビカツ ウインナー だいず たまご ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん ほしいたけ トマト グリンピース ほうれんそう えのきたけ	コッペパン タルタルソース じゃがいも プリン
20 (月)	きのこごはん みそしる さげのおろしに キャベツのピーナツあえ ぎゅうにゆう	643	827	さげ ちくわ みそ ぎゅうにゆう	ひらたけ にんじん ごぼう エリンギ なめこ ほしいたけ たいこん ほんのりねぎ キャベツ たまねぎ キヌサヤ	こめ かた(り)こ ピーナツ さつまいも
21 (火)	ごはん わかめスープ とりにくのいそべあげ ブロッコリーのちゆうかいため ぎゅうにゆう	639	841	とりもち おきえび わかめ ぎゅうにゆう	キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ きくらげ ながねぎ えのきたけ	こめ かた(り)こ しるごま
22 (水)	ごはん みそしる あじのおやき こうやどうふのたまごとし かき ぎゅうにゆう	625	812	あじ こうやどうふ たまご みそ ぎゅうにゆう	はくさい オクラ たけのこ にんじん キヌサヤ ほしいたけ かき いんげん	こめ さといも
23 (木)	 きんろうかんしゃの日 					
24 (金)	ごはん ビーンズカレー キャベツとりんごのサラダ オレンジゼリー ぎゅうにゆう	643	824	ぶたコマ ミックスビーンズ ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご レーズン	こめ おしおぎ じゃがいも ゼリー
27 (月)	ごはん みそしる すきやき ながいものおかかあえ キャンディーチーズ ぎゅうにゆう	650	811	ぎゅうもち やきどうふ キャンディーチーズ みそ ぎゅうにゆう	はくさい ながねぎ しめじ しらたき しゅんぎく きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ	こめ ながいも
28 (火)	ごはん けんちんじる サワラのゴマみそに ひじきののもの ぎゅうにゆう	640	826	さわら みそ ひじき あぶらあげ もめんどうふ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん グリンピース たいこん ごぼう こんにゃく ほしいたけ ながねぎ	こめ すりごま
29 (水)	たまごパン ミニジャムパン はくさいのクリームスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト ぎゅうにゆう	654	812	スクランブルエッグ ツナ ヨーグルト ミートボール ぎゅうにゆう	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ コーン はくさい にんじん しめじ グリンピース	コッペパン ジャムパン
30 (木)	きぼうこんだて(小学部 1・2・3・13組)					



おしえて！ 八木沼さん ～ねぎについて～

古くから薬用野菜として利用され、白い葉輪部にはビタミンCが多く、緑の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが豊富です。なかでも香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などの様々な効果と働きがあります。切ると出てくるぬめりは甘みとやわらかさのもと。食物繊維もたっぷり含まれているので、便秘の改善にも効果があります。

【ねぎのチーズ焼き】

- 1 ねぎを食べやすい長さで切っておく。
- 2 にんにくを炒め、香りが移ったらねぎを加え、醤油で味をつける。
- 3 耐熱皿に2を盛り、パルメザンチーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

