




# 1がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆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・ごう	からだをつくる	からだのちよしき ととのえる	ちからやねつのもとになる
9 (火)	《おしょうがつこんだて》 ななくさうどん こんさいのもの ふんわりムース(こしあん) ぎゅうにゅう	621	750	とりもも かまぼこ こうやどうふ ぎゅうにゅう	だいこん かぶ かぶ(は) せり れんこん ごぼう ほしいたけ にんじん キヌサヤ	うどん ふんわりムース
10 (水)	ごはん かぶのポトフ タラのムニエル さつまいものオレンジに やさいふりかけ ぎゅうにゅう	648	822	たら ウイナー ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン かぶ キャベツ にんじん しめじ かぶ(は)	こめ パター さつまいも
11 (木)	ごはん けんちんじる まつかぜやき きりこんぶのもの ぎゅうにゅう	640	830	とりひきにく たまご みそ さつまあげ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ いんげん にんじん さといも だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ パンこ しるごま
12 (金)	ごはん チンゲンさいスープ エピチリ かいそうサラダ マンゴープリン ぎゅうにゅう	630	820	おきえび かいそう かにフレーク ぎゅうにゅう	ながねぎ キャベツ きゅうり コーン チンゲンさい たまねぎ ほしいたけ	こめ マンゴープリン
15 (月)	ごはん みそしる ふたにくのみそづけやき ほうれんそうのシラスあえ いちごムース ぎゅうにゅう	648	838	ふたもも みそ しらす ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん はくさい いんげん	こめ マヨネーズ いちごムース
16 (火)	ごはん わかめスープ カレイのやさいあんかけ しゅんぎくのゴマあえ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	634	826	かれい ちくわ キャンディーチーズ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しゅんぎく ながねぎ えのきたけ	こめ しるごま
17 (水)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる ふじゃが きんぴらごぼう ヨーグルト ぎゅうにゅう	646	813	ヨーグルト もめんどうふ 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 ごぼう しめじ いんげん なめこ	こめ くるまふ じゃがいも しるごま
18 (木)	ごはん ならたまじる ぶりのてりやき ひじきのもの ぎゅうにゅう	640	840	ぶり ひじき あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	はくさい オクラ にんじん グリーンピース なら ほしいたけ	こめ
19 (金)	ハムカツバーガー ミネストローネ マカロニサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	648	819	ハムカツ たいず ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ グリーンピース トマト	コッペパン マカロニ マヨネーズ ぎゅうにゅうプリン ダイスポテト
22 (月)	《ちゅうごくりょうり》 ごはん ワンダンスープ マーボーどうふ ならまんじゅう あんにんどうふ ぎゅうにゅう	644	838	ふたひきにく もめんどうふ ならまんじゅう ぎゅうにゅう	ほしいたけ ながねぎ グリーンピース キャベツ チンゲンさい にんじん	こめ あんにんどう ワンタン
23 (火)	《マレーシアりょうり》 ナシゴレン ソトアヤム(とりにくスープ) ビーフソテー ココナッツプリン ぎゅうにゅう	654	825	おきえび とりもも オムレツ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン しめじ キャベツ もやし	こめ ビーフン ココナッツミルクプリン じゃがいも
24 (水)	《かんこくりょうり》 ビビンバどん キムチスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	616	803	ぎゅうもも ロースハム もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう ぜんまい たいずもやし にんじん はるさめ きゅうり きくらげ はくさいキムチ ながねぎ えのきたけ なら	こめ しるごま
25 (木)	《インドりょうり》 ナン ミニクリームパン ケーマカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	623	830	ふたひきにく 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 グリーンピース キャベツ きゅうり パナナ パイン おとう	ナン じゃがいも
26 (金)	《にほんりょうり》 ごはん すまじる さわらのさいきょうやき ひきなすり なっとう ぎゅうにゅう	669	831	さわら あぶらあげ なっとう もめんどう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん だいこん グリーンピース えのきたけ ながねぎ	こめ
29 (月)	ごはん みそしる さばのたつたあげ こまつなのにびたし ぎゅうにゅう	641	845	さば なまあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	だいこんおろし こまつな にんじん えのきたけ キャベツ ほしいたけ	こめ
30 (火)	ごはん クラムチャウダー かぼちゃのコロッケ ブロッコリーサラダ のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	661	839	ツナ 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 たまねぎ コーン しめじ グリーンピース	こめ かぼちゃコロッケ ダイスポテト
31 (水)	きぼうこんだて(小学部 12・14 組)					



**おしえて! 八木沼さん ~れんこんについて~**

淡泊な見かけによらずビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。不溶性の食物繊維や粘りの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果があるたのしい野菜です。

保存: 丸ごと新聞紙とビニール袋に包み、冷蔵庫で4~5日。

【れんこんのスープ】

- れんこんはおろし金ですりおろす。
- だし汁を煮立て、おろしたれんこんを入れる。
- 沸騰するとトロミがつくので、醤油で味を調える。

