


2がつのこんだて



福島県立西郷支援学校

☆2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		
		しよ	ちゅうごう	からだをつくる	からだのちよしき とのえる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとなまあげのちゅうかいため やさしいシュウマイ ぎゅうにゅう	624	828	ぶたもも なまあげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん エリンギ はくさい えのきたけ にら	こめ やさいシュウマイ
2 (金)	 《せつぶんこんだて》 ちらしずし すましじる いわしハンバーグ こまつなのおひたし ふくめめフィッシュ ぎゅうにゅう	628	806	やきのり いわしハンバーグ もめんどうふ ぎゅうにゅう	かんぴょう ほしいたけ れんこん たいこん こまつな にんじん えのきたけ	こめ しるごま ふくめめフィッシュ はなふ
5 (月)	やきにくどん たまごスープ きりほしだいこんのナムル キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	638	811	ぶたコマ キャンディーチーズ たまご わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん にんにくのめ きりほしだいこん ほうれんそう ながねぎ	こめ しるごま
6 (火)	《マクロビこんだて》 ごはん みそじる とうふのごもくいため おろしとろろ だいがくいも ぎゅうにゅう	644	825	しばりどうふ ぎゅうにゅう	ねがねぎ にんじん ほしいたけ ごぼう いんげん ながいも たいこん まいたけ	こめ さつまいも くらごま
7 (水)	ごはん はるさめスープ アジのなんばんつけふう マーボーもやし ヨーグルト ぎゅうにゅう	669	854	あじフライ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし ながねぎ にら ほしいたけ はるさめ チンゲンサイ えのきたけ	こめ かたくり プリン
8 (木)	ごはん みそじる とりにくのごまみそやき こうやどうふのたまごとし ぎゅうにゅう	652	856	とりもも みそ こうやどうふ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい えのきたけ キャベツ にんじん キヌサヤ ほしいたけ こまつな	こめ すりごま
9 (金)	しよパン コンソメスープ ロールキャベツ ポテトサラダ ぎゅうにゅう	628	817	ロールキャベツ ぎゅうにゅう	とまどかん ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん かぶ かぶ(は) しめじ	しよパン じゃがいも りんごジャム&マーガリン
12 (月)	 建国記念の日のふりかえきゅうじつ					
13 (火)	ごはん すましじる サバのしょうがに しゅんぎくのソテー ぎゅうにゅう	642	845	さば ベーコン もめんどうふ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん しゅんぎく しめじ ながねぎ ほしいたけ	こめ すりごま
14 (水)	 エビピラフ コンソメスープ ハートのクロック レンコンサラダ チョコプリン ぎゅうにゅう	657	819	ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ あかピーマン れんこん にんじん しめじ みずな たまねぎ ホールコーン	エビピラフ ポテトクロック チョコパバロア
15 (木)	やきそば わかめスープ ほうれんそうのいろどりあえ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	632	802	ぶたもも きんしたまご わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん キウイフルーツ ながねぎ	ちゅうかめん しるごま
16 (金)	《しゅんのしよざいこんだて》 ごはん みそじる ぶりだいこん ブロッコリーのピーナッツあえ きんかん ぎゅうにゅう	645	814	ぶり ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たいこん キヌサヤ ブロッコリー にんじん きんかん はくさい	こめ ピーナツ
19 (月)	ごはん コンソメスープ かじきのバターしょうゆやき かぼちゃサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	656	847	かじき チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ きゅうり レーズン ほうれんそう しめじ	こめ おごぎ バター かぼちゃ
20 (火)	ごはん ちゅうかスープ チンジャオローサー かぶのちゅうかに たまごボーロ ぎゅうにゅう	647	820	ぶたもも かにフレグ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン かぶ にんじん グリーンピース かぶ(は) チンゲンサイ ほしいたけ	こめ かたくり たまごボーロ
21 (水)	ホットドック ミニジャムパン はくさいのクリームスープ ジャーマンポテト リンゴゼリー ぎゅうにゅう	652	821	ウインナー ベーコン あさり ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん しめじ グリーンピース	コッパパン ミニジャムパン じゃがいも リんごゼリー
22 (木)	ごはん みそじる あかうおのなんぶやき かんものふくめに ぎゅうにゅう	619	819	あかうお かんもどき もめんどうふ ぎゅうにゅう	もやし にら にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん なめこ	こめ くらごま
23 (金)	むぎごはん シーフードカレー コーンとチーズのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	632	823	シーフードミックス チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり あかピーマン コーン パナナ みかん	こめ おしむぎ じゃがいも
26 (月)	ごはん みそじる すきやきぶりに キャベツとひじきのサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	635	825	ぎゅうもも やきどうふ だいざ ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくさい ほしいたけ ながねぎ しらたき ひじき キャベツ にんじん えのきたけ	こめ のりたまごふりかけ
27 (火)	ごはん マカロニスープ さけのチーズやき あおなどきのこのソテー ぎゅうにゅう	624	806	さけ ビザようチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ほうれんそう エリンギ しめじ にんじん たまねぎ いんげん	こめ ダイスポテ マカロニ
28 (水)	きぼうこんだて(高等部 2-2 3-3 組)					



おしえて！八木沼さん ～やまのいもについて～

種類は自然薯、長いも、いちよういも、つくねいもなどがあります。
主成分のデンプンは加熱が必要ですが、デンプン分解酵素のジアスターゼが豊富に含まれていて消化を助けるため、生でも食べられます。
中国では、漢方薬として利用されるほど消化促進、滋養強壮効果が高く、
老化防止、肌荒れ予防、疲労回復、便秘改善などの効果があると言われています。

保存：新聞紙に包んで、冷暗所で保存。

【 長いもときのこのバターソテー 】

- 1 長いもは皮をむいて輪切りにする。きのこ類は食べやすい大きさにしておく。
- 2 バターを熱し、長いもを炒め、焼き色がついたらきのこを加えて炒め合わせる。
- 3 仕上げに醤油をたらす。

