




3がつのこんだて

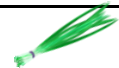
福島県立西郷支援学校

☆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	からだのちよしきととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	ごはん ちゅうかスープ とうりのからあげ はるさめサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	647	850	とりも ぎゅうにゅう	ブロッコリー ホールコーン はるさめ にんじん きゅうり きくらげ ほうれんそう たまねぎ ほしいたけ	こめ さけふりかけ
2 (金)	 《もものせつこんだて》 ひなちらし すましじる さわらのさいきょうやき かぶのもの ひなあられ ぎゅうにゅう	660	844	さくらでんぶ きんたまご さわら なまあげ あさり ぎゅうにゅう	かんぴょう ほしいたけ れんこん キヌサヤ きざみのり なばな にんじん かぶ グリンピース かぶ(は) ながねぎ	こめ しろごま ひなあられ はなふ
5 (月)	ごはん ちゅうかスープ とうふのちゅうかに かいそうサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	635	819	しほりとうふ もめんとうふ ぶたもも おきえび かいそうサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり あかピーマン ホールコーン はくさい えのきたけ	こめ
6 (火)	オムレツサンド ミニクリームパン コンソメスープ ほうれんそうソテー ぎゅうにゅう	635	805	チーズオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ グリンピース	しろパン ミニクリームパン じゃがいも
7 (水)	ソースかつどん みそしる きりぼしだいこんのいために いちごムース ぎゅうにゅう	657	830	ひれかつ もめんとうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きりぼしだいこん にんじん いんげん ほしいたけ ながねぎ なめこ	こめ イチゴムース
8 (木)	ごはん みそしる さばしおやき きりこんぶのもの ぎゅうにゅう	630	823	さば あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	オクラ きざみこんぶ にんじん ほしいたけ こまつな	こめ きつまいも
9 (金)	むぎごはん ポークカレー ビーンズサラダ みかんクレープ ぎゅうにゅう	668	844	ぶたもも ミックスビーンズ 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 きピーマン	こめ おしむぎ じゃがいも みかんクレープ
12 (月)	きぼうこんだて (高等部 3-4-5 組)					
13 (火)	《そつぎょうおいおいこんだて》 せきはん すましじる とうふハンバーグ こまつなのしらすあえ おいおいゼリー ぎゅうにゅう	635	808	あずき とうふハンバーグ しらす たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ キヌサヤ こまつな もやし ほしいたけ みつば	こめ もちごめ しろごま おいおいゼリー
14 (水)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる なまあげのみそいため しゅんぎくのゴマあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	637	800	なまあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ブロッコリー しめじ しゅんぎく えのきたけ さいとも いんげん	こめ すりごま
15 (木)	ミートソーススパゲティ ほうれんそうのクリームスープ ひじきサラダ ぎゅうにゅう	656	807	ぶたひきく こなチーズ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう ホールコーン	スパゲッティ パター
16 (金)	ごはん ちゅうかスープ カレイのネギソースかけ チンゲンさいのちゅうかいため ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう		837	かれい わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ チンゲンさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし	こめ ミルクプリン
19 (月)	ごはん けんちんじる とりにくのいそべやき ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	635	824	とりも ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ピーマン ごぼう にんじん きゅうり みずな ホールコーン だいこん にんじん まいたけ ながねぎ こんにゃく	こめ
20 (火)	ごはん きのコスープ しるみぎかなフライ インゲンソテー キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	630	829	しるみぎかなフライ ロースハム キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ いんげん たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ えのきたけ ほしいたけ はくさい	こめ タルタルソース
21 (水)	 しゅんぶんの日					
22 (木)	ごはん ちゅうかスープ ぶたキムチ はるまきアーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	644	805	ぶたこま わかめ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ しめじ にんじん には はくさいキムチ キャベツ	こめ はるまき アーモンドフィッシュ しろごま
23 (金)	メンチカツバーガー ミネストローネ ミモザサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	645	817	メンチカツ いたたまご ヨーグルト ミックスビーンズ ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん はくさい みかん たまねぎ セロリ トマトかん	コッパン グリスボト



おしえて！八木沼さん ～にらについて～



カロテン、ビタミンB2、C、カルシウムやカリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。
 血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪の予防や病後の回復に効果があります。
 また、根元の白い部分には、香りと味のもとになるアリシンが葉先の4倍と栄養満点。
 うま味とシャキシャキ食感のためにも切り捨てないようにしましょう。

保存：キッチンペーパーとラップに包み、冷蔵庫で2～3日。

- 【 にらのゴマ和え 】
- 1 にらは食べやすい大きさに切ってから、サッとゆでる。
 - 2 ゴマをすり、砂糖、だし醤油を加えてから、にらと和える。

