

11がつのこんだて 福島県立西郷支援学校 ☆11がつのきゅうしょくのめあては、「よくかんで あじわって たべよう 」です。

こんだてめい	しょう	-(kcal) ちゅう・こう		も な ざ い り ょ からだの ちょうしを	j
	しょう	+ 43.73			
ブナム ちゅうかフープ ごたキムチ		りゅうこう	からだを つくる	ととのえる	ちから やねつのもとになる
かいそうサラダ だいがくいも ぎゅうにゅう	633	805	ぶたもも かいそうサラダ まぐろみずに ぎゅうにゅう	はくさい もやし ながねぎ にんじん しめじ にら キャベツ きゅうり ホールコーン チンゲンさい たまねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも 〈ろごま
ごはん みそしる かれいのやさいあんかけ かぼちゃのあまに のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	667	858	かれい とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ かぼちゃ グリンピース なめこ ながねぎ	こめ
ごはん コンソメスープ チキンカツ ひじきとまめのサラダ ぎゅうにゅう	657	879	チキンカツ ひじき ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃダイス たまねぎ いんげん	こめ
ごはん みそしる ふじゃが きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト ぎゅうにゅう	678	839	ヨーグルト あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく グリンピース きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい	こめ くるまぶ じゃがいも
やきにくどん わかめスープ しゅんぎくとツナのあえもの ようなしかん ぎゅうにゅう	617	809	ぶたもも まぐろフレーク 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 しゅんぎく ようなし ながねぎ えのきたけ	こめ すりごま しろごま
ごはん みそしる さけフライ はくさいといんげんのピーナツあえ ぎゅうにゅう	640	856	さけ たまご こなチーズ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ はくさい いんげん にんじん こまつな	こめ こむぎこ パンこ タルタルソース ピーナツ
コッペパン&ジャムパン コンソメスープ ポークビーンズ やさいサラダ くりのムース ぎゅうにゅう	658	827	ぶたもも だいず ロースハム ダイスチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ いんげん しめじ かぶのは	コッペパン ミニジャムパン じゃがいも くりのムース
ごはん きのこじる かじきのみそマヨやき きりこんぶのにもの キャンディチーズ ぎゅうにゅう	637	814	まかじき みそ きざみこんぶ さつまあげ キャンディーチーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ほししいたけ えのきたけ しめじ まいたけ ながねぎ	こめ マヨネーズ
やきそば ちゅうかふうコーンスープ ちんげんさいのあえもの りんご ぎゅうにゅう	673	814	ぶたもも とりささみ たまご 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 チンゲンさい りんご クリームコーン ながねぎ	やきそばめん
ごはん みそしる さんましょうがに こまつなのゴマあえ ぎゅうにゅう	654	876	さんま みそ ぎゅうにゅう	オクラ こまつな にんじん もやし さといも しめじ	こめ すりごま
ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ ビーフンソテー ぎゅうにゅう	658	857	ベーコン ぎゅうにゅう	いんげん ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ しめじ	こめ チーズいりはんぺん ビーフン
ざっこくごはん きのこカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	646	819	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ りんご グリンピース ブロッコリー ミニカリフラワー ホールコーン バナナ キウイフルーツ	こめ ざっこくまい きょうかまい
ごはん ちゅうかスープ はっぽうさい ニラまんじゅう やさいふりかけ ぎゅうにゅう	625	803	ぶたもも むきえび うずらたまご ふりかけ わかめ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ いんげん ほししいたけ キャベツ えのきたけ	こめ にらまんじゅう
《カミカミこんだて》 ごはん けんちんじる さばのたつたあげ ゴボウサラダ ぎゅうにゅう	663	858	さば とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン さといも ながねぎ つきこんにゃく まいたけ	こめ
ホットドック はくさいのクリームスープ ほうれんそうソテー プリン ぎゅうにゅう	633	822	ウインナー ベーコン ミートボール 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 はくさい しめじ グリンピース	コッペパン ブリン ダイスポテト
ごはん すましじる すきやきふうに レンコンサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	657	833	ぎゅうもも とうふ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	はく さい ながねぎ しらたき ほししいたけ しゅんぎく れんこん にんじん きゅうり しめじ ほうれんそう	こめ はなふ
き	んろ	うか	んしゃの日 🧧		
ごはん みそしる わふうハンバーグきのこあんかけ スパゲティサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	661	867	とうふハンバーグ キャンディーチーズ みそ ぎゅうにゅう	えのきたけ しめじ ほししいたけ ばんのうねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ いんげん	こめ スパゲッティ さつまいも
《せかいのりょうりこんだて》 ごはん セネガルふうピーナツシチュー ビーンズサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	666	856	とりもも ミックスピーンズ まぐろ ヤクルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん オクラ トマトピューレ キャベツ きゅうり あかピーマン	こめ じゃがいも ピーナッツバター
ごはん すましじる サワラのゴマみそやき さつまいものオレンジに ぎゅうにゅう	665	863	さわら みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えのきたけ	こめ すりごま さつまいも バター
ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ バンバンジーサラダ ごまプリン ぎゅうにゅう	658	869	ぶたひきにく とうふ とりささみ ボイルあさり ぎゅうにゅう	ながねぎ ほししいたけ グリンピース もやし きゅうり にんじん はくさい	こめ ごまプリン
きぼうこんだて(高等部 1-1、2-1・2組)					
	ひじきとまめのサラダ ぎゅうにゅう ごはん みそしる ふじゃが きりぼしたいこんのナムル ヨーグルト ぎゅうにゅう せきにくどん わかめスープ しゅんぎくとツナのあえもの ようなしかん ぎゅうにゅう ごはん みそしる さけフライ はくさいといんげんのビーナツあえ ぎゅうにゅう コッペバン & ジャムバン コンソメスープ ボークビーンズ やさいサラダ くりのムース ぎゅうにゅう ごはん きのこじる かじきのみそマヨやき きりこんぶのにもの キャンディチーズ ぎゅうにゅう ごはん みそしる さんましょうがに こまつなのゴマあえ ぎゅうにゅう ごはん みそしる さんましょうがに こまつなのゴマあえ ぎゅうにゅう ごはん ロンソメスープ はんべんチーズフライ ビーフンソテー ぎゅうにゅう ざっこくごはん きのこカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう ざっこくごはん きのこカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ はっぽうさい ニラまんじゅう やさいふりかけ ぎゅうにゅう ごはん すましじる すきやきふうに レンコンサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう ごはん みそしる わふうハンバーグきのこあんかけ スパゲティサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう ごはん すましじる サワラのゴマみそやき さつまいものオレンジに ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ バンバンジーサラダ ごまブリン ぎゅうにゅう	びじきとまめのサラダ ぎゅうにゅう	びじきとまめのサラダ ぎゅうにゅう 657 879 ごはん みそしる ふじゃが きゅうにゅう 678 839 やきにくどん わかめスープ しゅんぎくとツナのあえもの ようなしかん ぎゅうにゅう 617 809 ごはん みそしる さけフライ はくさいといんげんのビーナツあえ ぎゅうにゅう 640 856 コッペパン & ジャムパン コンソメスープ ボークビーンズ やさいサラダ (りのムース ぎゅうにゅう 658 827 くりのムース ぎゅうにゅう 658 827 さりにが 500にもの キャンディチーズ ぎゅうにゅう 673 814 できそば ちゅうかふうコーンスープ ちんげんさいのあえもの りんご ぎゅうにゅう 673 814 ごはん みそしる さんましょうがに ごまつなのゴマあえ ぎゅうにゅう 658 857 ごはん コンソメスープ はんベチーズフライ ビーフンソテー ぎゅうにゅう 658 857 ごはん ちゅうかスープ はっぽうさい ララよんじゅう やさいふりかけ ぎゅうにゅう 658 857 ごはん ちゅうかスープ はっぽうさい こうまんじゅう やさいふりかけ ぎゅうにゅう 658 858 ゴボウサラダ ぎゅうにゅう 653 858 ゴボウサラグ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう 657 833 822 ごはん すましじる すきやきふうに 057 833 822 ごはん なそしる わふうハンバーグきのこあんかけ スパゲティサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう 657 833 ここ はん なきん カふうハンバーグきのこあんかけ カッドック はくさいのクリームスープ ほうれんそうソテー プリン ぎゅうにゅう 657 833 822 ごはん カキカルふうピーナッシチュー 666 856 856 でしているのオレンジに ぎゅうにゅう 658 863 ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ パンパンジーサラダ ごまプリン ぎゅうにゅう 658 869	かしきとまめのサラダ ぎゅうにゅう	□じさとまめのサラダ 芳香汁にゅう □はん えもしる ふじゃが □はん えもしる かじゃかが 一できにくどん わかめスープ しゅんざくとツナのあえもの ようなしかん ぎゅうにゅう ロッペン & ラットリン たいましま かいけん コーグルト ぎゅうにゅう はくかいといんげんのピーナッあえ ぎゅうにゅう ロッペン & ラットル フェックル ボークアーンズ やさいサラダ (リのムーズ ぎゅうにゅう) 657 814 までは きゅうにゅう かけ きゅう メール はん はっか かっぱん まっか ではん はっかい かいまん ちゅうかい かいまん ちゅうかい かいまん はっかい かいまん はっかい かいまん きゅうにゅう かけ きゅう カーグ (リのムース ぎゅうにゅう かけ きゅうにゅう かけ かいまん はんじ モージ かいまん しんじ たいまん はんじ モージ かいまん しんじ たいまん はんじ モージ かいまん しんじ かけ かいまん はんじ できゅう はん カーグ・ファンリーサラダ フルーツョーブルト きゅうにゅう から おも から かん コき はんし エージ カーグ・カーグ かいまん はんじ カーグ・カー かいまん はんじ カーグ・カー かいまん はんじ カーグ・カー かいまん はんじ カーグ・カー かいまん まんり カーム コーク・カーク かいまん まんり カーム コーク・カーク かいまん はんじ カーグ・カー かいまん はんじ カーグ・カーク かいまん はんじ カーグ・カーク かいり よう はん まんり カーグ・カーク かいまん まんり カーグ・カーグ・カーグ かい かいり かいまん まんり カーグ・カーグ・カーグ かいまん はんじ カーグ・カーグ・カーグ かいまん はんじ カーグ・カーグ・カーグ かいまん まんり カーグ・カーグ・カーグ・カーグ かいまん まんり カーグ・カーグ・カーグ かいまん まんり カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ かいまん カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・カーグ・

おしえて!八木沼さん ~なめこについて~

つるりとしたのどごしと歯ざわりが人気のなめこ。水分が約95%と多く、カルシウム、鉄、銅、マグネシウムなどを含んでいます。また、なめこ特有のぬめりの成分は、 ムチンというムコ多糖類の一種。消化吸収を助ける、胃壁を守る、肝機能の働きを助ける、といった効果があります。

保存:痛みやすいので早めに食べる

【なめこのおろし和え】

1. 大根おろしは軽く水気を切っておく。

2. なめこはサッと茹で、冷ましておく。 3. 大根おろしとなめこを合わせ、ポン酢で和える。



