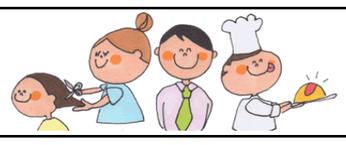
11がつのこんだて

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。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal) しょう	カロリー(kcal) ちゅう・こう	おもなざいりょう からだをつくる	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	おもなざいりょう ちからやねつのもとになる
1（木）	ごはん　ちゅうかスープ　ぶたキムチ 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 くろごま
2（金）	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
5（月）	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
6（火）	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
7（水）	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
8（木）	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
9（金）	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
12（月）	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
13（火）	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
14（水）	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
15（木）	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
16（金）	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
19（月）	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
20（火）	《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
21（水）	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　プリン ダイスポテト
22（木）	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
23（金）	 **きんろうかんしゃの日**					
26（月）	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
27（火）	《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　ミックスビーンズ 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
28（水）	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
29（木）	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
30（金）	きぼうこんだて（高等部 1ー1、2ー1・2組）					

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。