



# 12がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆12がつのきゅうしよくのめあては、「よくんで 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)		おもなざいりょう		
		しょう	ちゅうこう	からだをつくる	からだのちよしをととのえる	ちからやねつのもとになる
3 (月)	ごはん コンソメスープ ツナサラダコロケ ブロッコリーソテー きなこポーロ ギョウにゅう	677	827	とりさきま きなこポーロ たまご ギョウにゅう	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ いんげん	こめ ツナサラダコロケ
4 (火)	ごはん みそしる あかうおのなんぶやき がんものふくめに ギョウにゅう	633	827	あかうお がんもどき こうやどうふ みそ ギョウにゅう	はくさい えのきたけ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん こまつな	こめ ころごま
5 (水)	ごはん ほうれんそうのクリームスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト さけふりかけ ギョウにゅう	658	841	オムレツチーズ まぐろフレーク ベーコン さけふりかけ とりむね ギョウにゅう	いんげん にんじん たまねぎ ホールコーン ほうれんそう たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも
6 (木)	ごはん はくさいとアサリのスープ チンジャオローサー こまつなのしらすあえ ギョウにゅうプリン ギョウにゅう	642	847	ぶたもも しらすばし あさり ギョウにゅう	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン こまつな にんじん もやし はくさい しいたけ	こめ かたくりこ ギョウにゅうプリン
7 (金)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト ギョウにゅう	638	826	ぶたもも かいそうサラダ まぐろフレーク ヨーグルト ギョウにゅう	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 バナナ みかん	こめ おしむぎ じゃがいも
10 (月)	ごはん すましじる さばのみそに ごもくきんぴら ギョウにゅう	643	834	さば みそ どうふ わかめ ギョウにゅう	はくさい オクラ ごぼう にんじん しめじ いんげん こんにゃく えのきたけ	こめ しろごま
11 (火)	《じばさんぶつかつようレシピコンテストこんだて》 ごはん はるさめスープ マーボーこんにゃく ちんげんさいのあえもの キャンディーチーズ ギョウにゅう	627	810	ぶたひきにく どうふ きんしたまご キャンディーチーズ ギョウにゅう	こんにゃく ながねぎ しいたけ ちんげんさい にんじん はるさめ はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ しろごま
12 (水)	エビカツバーガー コンソメスープ さつまいもとりんごのかさねにふう ヨーグルト ギョウにゅう	651	837	エビカツ ヨーグルト たまご ギョウにゅう	キャベツ りんご レーズン たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん	コッペパン さつまいも バター
13 (木)	さんしょくどん みそしる ひじきのもの オレンジゼリー ギョウにゅう	652	846	とりひきにく いたりたまご きざみのり ひじき だいず あぶらあげ みそ ギョウにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん だいこん しいたけ	こめ じゃがいも オレンジゼリー
14 (金)	《プレミアム給食》 ごもくチャーハン コンスープ とりのからあげまたはチーズいりさけメンチカツ ブロッコリーサラダ クリスマスケーキまたはいちごプリン ギョウにゅう					
17 (月)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる あげだしどうふ ほうれんそうのりあえ なっとう ギョウにゅう	681	874	どうふ のり なっとう みそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう えのきたけ さといも いんげん	こめ かたくりこ
18 (火)	ごはん コンソメスープ さけのムニエル はくさいきのこのソテー ヨーグルト ギョウにゅう	650	824	さけ ヨーグルト ベーコン ギョウにゅう	にんじん はくさい えのきたけ しめじ しいたけ かぶ いんげん	こめ こおぎこ バター
19 (水)	みそラーメン はるまき いちごクレープ ギョウにゅう	697	837	ぶたもも ギョウにゅう	キャベツ もやし にんじん にら ホールコーン ながねぎ	ちゅうかめん はるまき いちごクレープ
20 (木)	《とうじのこんだて》 ごはん こんさいじる ぶりのてりやき とうじかぼちゃ みかん ギョウにゅう	690	884	ぶり どうふ みそ ギョウにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ みかん はくさい だいこん ながねぎ こんにゃく しいたけ	こめ あずき
21 (金)	きぼうこんだて(小学部1・2・14組)					
24 (月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <h2>ふゆやすみ</h2> </div>  </div>					
25 (火)						
26 (水)						
27 (木)						
28 (金)						
31 (月)						

### おしえて！八木沼さん ～小松菜について～



寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。カロテン、ビタミンC、B群、E、カルシウム、鉄、リン、食物繊維などを豊富に含み、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上で、骨粗鬆症の予防にも効果的です。たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることで、体内吸収率が高まります。アクが少なく、下茹で不要なので、シャキッと歯ざわりを残して調理しましょう。

保存：湿らせた新聞紙に包み、立てて冷蔵庫に入れ、2～3日。

#### 【小松菜と厚揚げの煮物】

1. 厚揚げはサツと熱湯にくぐらせ、油抜きをしてから、ひと口大に切っておく。
2. だし汁としょう油、みりん、酒を煮立て、厚揚げを入れてしばらく煮る。
3. 味がしみたら、5cm程の長さに切った小松菜を加え、サツと煮る。

