



1がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆1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	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
8 (火)	《おしょうがつこんだて》 ごはん ななくさじる まつかぜやき きりこんぶのもの だいだいのムース ぎゅうにゅう	668	844	とりひきにく たまご みそ こんぶ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほしいたけ たいこん かぶ こまつな かぶのは セリ	こめ しるごま だいだいのムース
9 (水)	ごはん ちゅうかスープ アジのなんばんづけふう マーボーはくさい キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	659	831	あじフライ ぶたひきにく キャンディーチーズ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん はくさい ながねぎ いら ほしいたけ キャベツ たけのこ しめじ	こめ
10 (木)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため ポテトサラダ ぎゅうにゅう	658	821	ぶたもも ロースハム こうやとうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん こまつな えのきたけ	こめ じゃがいも
11 (金)	むぎごはん ビーンズカレー エビいりかいそうサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	638	814	ぶたもも ミックスビーンズ かいそうサラダ むぎえび プレーンヨーグルト 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 ホールコーン みかん パイン	こめ おしむぎ じゃがいも
14 (月)	せいじんのひ					
15 (火)	ごはん チンゲンさいのスープ はくさいとなまあげのちゅうかに もやしとニラのナムル アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	632	808	ぶたもも なまあげ ちくわ フィッシュ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん しめじ いんげん もやし いら チンゲンさい たまねぎ ほしいたけ	こめ アーモンド
16 (水)	ごはん コンソメスープ メンチカツ ほうれんそうソテー ぎゅうにゅう	622	830	メンチカツ まぐろフレーク ぎゅうにゅう	キャベツ あかビーマン ほうれんそう にんじん しめじ ホールコーン はくさい いんげん	こめ ダイスポテト
17 (木)	ごはん みそしる あげさばのみぞれかけ こんさいのもの ぎゅうにゅう	672	881	さば とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たいこん れんこん たけのこ にんじん ほしいたけ グリーンピース ながねぎ	こめ かたくりこ
18 (金)	しょくパン ミネストローネ ロールキャベツ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	642	812	とりささみ ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー にんじん きゅうり ホールコーン セロリ ダイストマト	しょくパン りんご&マーガリン ダイスポテト
21 (月)	《がっこうきゅうしょくしゅうかんこんだて》～25日 ごはん みそしる カジキのフライ ひじきのいために ぎゅうにゅう	624	828	かまじき たまご ひじき だいず わかめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん いたこんにゃく いんげん たまねぎ	こめ ドライパンこ ダイスポテト
22 (火)	ごはん ぎくぎく とりにくのごまみそやき はくさいのにびたし みかん ぎゅうにゅう	659	836	とりもも みそ まぐろフレーク あぶらあげ やきとうふ ぎゅうにゅう	ながねぎ いんげん はくさい にんじん みかん たいこん さいとも つきこんにゃく ほしいたけ	こめ すりごま
23 (水)	ごはん いらたまじる さけのてりやき みそかんぷらふう ヨーグルト ぎゅうにゅう	664	842	さけ みそ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えのきたけ いら ほしいたけ	こめ じゃがいも しるごま
24 (木)	しらかわラーメン ササミのうめたつたあげ キャベツのピーナッツあえ ぎゅうにゅう	634	795	やきぶた ナルト ササミ ちくわ ぎゅうにゅう	ほうれんそう ながねぎ メンマ キャベツ にんじん	ちゅうかめん
25 (金)	ソースカツどん みそしる きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅう	623	830	ひれかつ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり にんじん なめこ ながねぎ	こめ すりごま
28 (月)	ごはん みそしる とうふのごもくに こまつなのおひたし とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	616	804	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほしいたけ いんげん こまつな もやし たいこん	こめ ぎゅうにゅうプリン
29 (火)	ごはん はくさいのクリームスープ タラのピザやき はるさめサラダ のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	666	840	たら チーズ のりたまごふりかけ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ビーマン 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 はくさい しめじ グリーンピース	こめ
30 (水)	クロッカバーガー コンソメスープ ゴボウサラダ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	627	810	とりささみ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう にんじん みずな ホールコーン かぶ いんげん かぶのは	コッペパン コロッケ
31 (金)	きぼうこんだて(中学部1-2・3、3-3組)					

おしえて！八木沼さん

～ねぎについて～

古くから薬用野菜として利用され、白い葉鞘部にはビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類される緑の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが豊富です。なかでも香り成分のアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌など様々な効果と働きがあります。

保存：新聞紙に包んで冷暗所で保存

【ねぎのチーズ焼き】

1. ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにくを炒め、香りがたったらねぎを加え、醤油で味をつける。
3. 耐熱皿に2を盛り、バルメザンチーズをかけて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

