



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	ちゅうごう	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 (金)	《ものせっこんだて》 ちらしずし すましじる なまあげのもの ひなあられ ぎゅうにゅう	614	809	たまご さけ のり なまあげ とりもも あさり ぎゅうにゅう	かんぴょう しいたけ れんこん キヌサヤ だいこん にんじん グリーンピース ほうれんそう えのきたけ	こめ しろごま ひなあられ
4 (月)	《そつぎょうおいわいこんだて》 せきはん すましじる とりのからあげ なのはなのおひたし おいおいケーキ ぎゅうにゅう	687	867	とりもも わかめ ぎゅうにゅう	あずき キャベツ あかピーマン なのはな にんじん もやし ながねぎ	こめ もちごめ くるごま ロールケーキ はなふ
5 (火)	～高等部卒業式～ ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい ぎょうざ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	645	827	ぶたもも むきえび うずらたまご ぎょうざ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ たけのこ にんじん いんげん しいたけ キウイフルーツ チンゲンさい たまねぎ しめじ	こめ かたくりこ
6 (水)	ごはん みそじる ぶたカツ かぶのうすくずに とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	634	833	ひれかつ とうにゅうプリン あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ かぶ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな えのきたけ	こめ かたくりこ
7 (木)	～高等部休業日～ ごはん けんちんじる さばのみそに ブロッコリーのピーナッツあえ ぎゅうにゅう	634	826	さば みそ とうふ ぎゅうにゅう	はくさい いんげん ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ つきこんにやく まいたけ	こめ
8 (金)	《マクロピこんだて》 ごはん ちゅうかスープ こうやどうふのあまずいため きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト ぎゅうにゅう	654	848	こうやどうふ ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ もやし	こめ かたくりこ
11 (月)	ピピンバどん ちゅうかスープ はるさめサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	629	803	ぎゅうもも とりささみ フィッシュ ぎゅうにゅう	ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん はるさめ きゅうり きくらげ はくさい しいたけ	こめ しろごま アーモンド
12 (火)	ごはん にらたまじる ほっけのしおやき がんものふくめに ぎゅうにゅう	627	807	ほっけ がんもどき たまご ぎゅうにゅう	オクラ にんじん たけのこ しいたけ いんげん にら えのきたけ	こめ かたくりこ
13 (水)	きぼうこんだて(小10・11組)					
14 (木)	～高等部休業日～ ごはん みそじる にくじゃがコロッケ ひじきののもの ぎゅうにゅう	646	828	ひじき だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん いんげん こまつな しめじ	こめ にくじゃがコロッケ
15 (金)	～小・中学部卒業式～ ドライカレー たまごチーズのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう		864	ぶたひきにく たまご チーズ ヨーグルト 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 パナナ みかん	こめ じゃがいも
18 (月)	ごはん みそじる いらどうふ ゴボウサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	661	843	どうふ たまご とりささみ さけふりかけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ しいたけ キヌサヤ ごぼう みずな ホールコーン だいこん	こめ
19 (火)	やきそば わかめスープ こまつなごまあえ いちご ぎゅうにゅう	640	821	ぶたもも わかめ 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 こまつな いちご ながねぎ えのきたけ	やきそば すりごま
20 (水)	～高等部修了式～ ハンバーガー クラムチャウダー ほうれんそうソテー プリン ぎゅうにゅう	613	819	ハンバーガー あさり ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん エリンギ たまねぎ マッシュルーム グリンピース	コッペパン プリン ダイスポテト
21 (木)	春分の日					
22 (金)	～小・中学部修了式～ ごはん コンソメスープ タラのトマトソースかけ ポテトサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	640	828	たら ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ダイストマト ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん かぶ いんげん かぶのは	こめ じゃがいも ゼリーピーチ

※2月28日(木)の希望献立は「小10・11組」の予定でしたが、「高等部3年1・2組」の希望献立を実施しました。



おしえて！八木沼さん ～みずなについて～

カロテンとビタミンC が豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスのとれた緑黄色野菜です。漬物、鍋、生食などいづれにも適し、生活習慣病の予防、美肌にも効果が期待できます。

保存：新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で2～3日。

【みずなのゴマ和え】

- みずなはゆでたあと水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- 人参は細めの拍子切りにし、サッとゆでる。
- すりゴマ、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、みずなと人参を和える。

