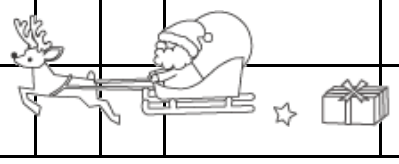
12がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆12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。

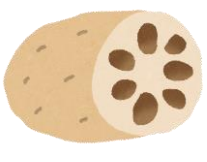
ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー(kcal)			お も な ざ い り ょ う		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつのもとになる
1（月）	ごはん わかめスープ えびフライとカニつめフライ ふりかけ だいこんサラダ ぎゅうにゅう	632	749	863	わかめ、ぎゅうにゅう	レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、かいわれだいこん、ふりかけ、ながねぎ、もやし	こめ、エビフライ、カニづめフライ、しろごま、ドレッシング
2（火）	ごはん すましじる いそべまつかぜやき こんさいいりに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	636	764	836	とりひきにく、たまご、たまごどうふ、みそ、あおのり、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、ごぼう、ほししいたけ、いんげん、みつば	こめ、しろごま、こんにゃく、ゼリー、はなふ
3（水）	ごはん コンソメスープ さけのムニエル スパゲティサラダ ミルメーク ぎゅうにゅう	636	754	858	さけ、かにかま、ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう	れいとうスパゲティ、こめ、ミルメーク、クルトン
4（木）	ごはん ワンタンスープ こうやどうふのあまずに ピーナツあえ フルーツ(バナナ) ぎゅうにゅう ＜マクロビ＞	673	790	891	こうやどうふ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、ほうれんそう、もやし、バナナ、ながねぎ、えのきだけ	こめ、ワンタン
5（金）	ゆかりごはん きのこじる さわらのみそづけやき ひじきサラダ ミルクプリン ぎゅうにゅう	630	735	826	さわら、かつおぶし、ひじき、えだまめ、みそ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、えのきだけ、はくさい、コーン、きゅうり、にんじん、しめじ、ほししいたけ、ゆかり、ばんのうねぎ	こめ、ミルクプリン
8（月）	ごはん みそしる ミルフィーユカツ ほうれんそうのバターソテー のりつくだに ぎゅうにゅう	607	742	814	ぶたもも、たまご、のりのつくだに、みそ、ぎゅうにゅう	おおば、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、はくさい、ほうれんそう	こめ、しらたまふ
9（火）	ごはん みそしる あかうおぬかづけやき ブロッコリーのうめツナマヨネーズ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	629	736	808	あかうお、ツナ、みそ、ぎゅうにゅう	だんこん、オクラ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、うめ、かぼちゃ、たまねぎ	こめ、ゼリー
10（水）	ラーメン しゅうまい フルーツ(みかん) ぎゅうにゅう	645	745	809	わかめ、ナルト、たまご、ぎゅうにゅう	コーン、もやし、メンマ、ながねぎ、レタス、みかん	ちゅうかめん、しゅうまい
11（木）	ごはん コンソメスープ ビーフシチューコロッケ ポークビーンズ ふりかけ ぎゅうにゅう	662	777	874	ビーフシチューコロッケ ぶたこま、だいず、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリンピース、ふりかけ、ミックスベジタブル、パセリ	こめ、じゃがいも、マカロニ
12（金）	ポークカレー ゆでやさいサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	679	785	857	ぶたもも、ヨーグルト、ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、にんにく、しょうが、コーン、りんご、ブロッコリー、グリンピース、ふくじんづけ、たまねぎ、キャベツ	こめ、じゃがいも、ドレッシング
15（月）	ごはん みそしる マーボーはるさめ かいせんふっくらあげ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	665	773	845	ぶたひきにく、えだまめ、しろみざかな、らんばく、かにかま、こうやどうふ、みそ、ぎゅうにゅう	なす、ながねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく、かぶ	こめ、はるさめ、ながいも
16（火）	ごはん けんちんじる ぶりのてりやき そぼろに おはぎ ぎゅうにゅう	686	790	862	ぶり、とりひきにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、だいこん、グリンピース、ながねぎ、ほししいたけ、あさつき	こめ、さといも、おはぎ、しらたき
17（水）	ごはん たまごスープ ユーリンチー はるさめサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	657	775	847	とりもも、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう	ながねぎ、ばんのうねぎ、ニラ、ほししいたけ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	こめ、はるさめ、ドレッシング、ゼリー
18（木）	メンチカツサンド ジャムパン オニオンスープ はくさいのクリームに プリン ぎゅうにゅう	629	714	800	メンチカツ、ぎゅうにゅう	レタス、にんじん、はくさい、パセリ、ほししいたけ、グリンピース、たまねぎ、キャベツ、コーン	コッペパン、ジャムパン、プリン
19（金）	シーフードカレー グリーンサラダ ミニエクレア ぎゅうにゅう	688	792	889	シーフードミックス、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、レタス、グリンピース、ふくじんづけ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、ドレッシング、エクレア
22（月）	てんどん みそしる ゆでやさいサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	670	788	886	ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんじん、なめこ、ながねぎ	こめ、かきあげ、かぼちゃプリン
23（火）	てんのうたんじょうび						
24（水）	きぼうこんだて（高等部7･8組）						
25（木）	ふゆやすみ						



おしえて！岡井さん　～れんこんについて～

淡泊な見かけによらず、ビタミンCが多く、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富です。また、野菜には珍しいビタミンB1、B2が含まれていて、貧血予防にも効果があります。不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果がある頼もしい野菜です。

保存：丸ごと新聞紙とビニール袋に包み、冷蔵庫で4～5日



（れんこんのスープ）

1、れんこんはおろし金ですりおろす
2、だし汁を煮立てて、すりおろしたれんこんを入れる
3、沸騰するととろみがつくので、しょうゆで味を調える