

3がつのこんだて



☆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
2(月)	ごはん かきたまじる しろみぎかなフライ コンソメに ココアワッフル ぎゅうにゅう	664	768	855	しろみぎかなフライ、 ベーコン、たまご、 ぎゅうにゅう	キャベツ、はくさい、にんじん、 たまねぎ、グリーンアスパラ、 にら	こめ、ココアワッフル
3(火)	チキンカツバーガー クリームパン とろろこんぶじる ひなあられ ぎゅうにゅう	634	769	866	たまご、かにかま、 とろろこんぶ、 さきみカツ、 ぎゅうにゅう	レタス	コッペパン、 ミニクリームパン、 ひなあられ、はなふ
4(水)	ちらしずし コンソメスープ エビシューマイ ごぼうサラダ ライチゼリー ぎゅうにゅう	621	708	801	エビシューマイ、 ぎゅうにゅう	かんぴょう、ほしいたけ、きゅうり、 れんこん、レタス、にんじん、 ごぼう、きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、コーン、パセリ	こめ、ドレッシング、ゼリー
5(木)	ごはん わかめスープ エピチリソース はるさめサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	678	779	883	エビ、ローズハム、 たまご、わかめ、 ぎゅうにゅう	かぶ、ながねぎ、グリーンピース、 きゅうり、にんじん、もやし	こめ、はるさめ、ドレッシング、 かぼちゃプリン、しろごま
6(金)	ポークカレー ツナサラダ ようなしかん ぎゅうにゅう	668	783	888	ふたもち、ツナ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、グリーンピース、きゅうり、 ふくじんづけ、キャベツ、 ブロッコリー、ようなし	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
9(月)	ごはん みそじる マーポーなす ニラまんじゅう あんにんどうふ ぎゅうにゅう	657	787	872	ふたひきにく、みそ、 ぎゅうにゅう	なす、チンゲンさい、ながねぎ、 にんじん、しょうが、みかん、 なめこ	こめ、はるさめ、 にらまんじゅう、 あんにんどうふ
10(火)	ゆかりごはん すまじる たらのたつたあげ なのはなごまあえ だいがくいも ぎゅうにゅう	667	759	862	たら、わかめ、 ぎゅうにゅう	ゆかり、しょうが、だいこん、 ばんのうねぎ、なのはな、もやし、 にんじん、だいがくいも、 えのきたけ	こめ、すりごま
11(水)	ごはん きのかじる あまずいため やまいもたんざくあげ なっとう ぎゅうにゅう	633	753	871	なまあげ、なっとう、 ぎゅうにゅう	ブロッコリー、きくらげ、れんこん、 なす、にんじん、ほしいたけ、 エリンギ、しめじ、ほうれんそう、 ながねぎ	こめ、 やまいもたんざくあげ
12(木)	みそラーメン はるまき オレンジゼリー ぎゅうにゅう	637	742	801	ふたこま、ぎゅうにゅう	もやし、はくさい、にら、にんじん、 コーン、しょうが、にんにく	ちゅうかめん、はるまき、 ゼリー
13(金)	ハンバーグカレー だいこんサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	661	779	868	とりもち、ハンバーグ、 ローズハム、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、グリーンピース、 ふくじんづけ、だいこん、きゅうり、 かいわれだいこん	こめ、じゃがいも、 ドレッシング、ゼリー
16(月)	ごはん ワンダンスープ さけのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために パインゼリー ぎゅうにゅう	650	770		さけ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ、にんじん、 きりぼしだいこん、いんげん、 チンゲンさい、ながねぎ	こめ、こんにゃく、ゼリー、 ワンタン
17(火)	きぼうこんだて(高等部11・12組)						
18(水)	ごはん みそじる てりやきチキン かぼちゃのサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	652	752		とりもち、みそ、 ぎゅうにゅう	ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、ふりかけ、 かぶ、かぶ(は)	こめ
19(木)	ごはん ちゅうかスープ ふたにくのキムチいため れんこんはさみあげ りんごゼリー ぎゅうにゅう			841	ふたコマ、わかめ、 ぎゅうにゅう	しょうが、はくさい、ながねぎ、 にんじん、にら、レタス、 ほしいたけ	こめ、レンコンはさみあげ、 ゼリー、はるさめ、しろごま
20(金)	ごはん そうめんじる さわらのみそづけやき ゆでやさいサラダ フルーチェ ぎゅうにゅう	638	738	810	さわら、みそ、 ぎゅうにゅう	オクラ、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー、 コーン、うめ、みつば、おうとう	こめ、ドレッシング、 フルーチェ、そうめん、 はなふ
23(月)	かおりごはん みそじる コロッケ ひじきのにももの ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	660	781		ひじき、あさり、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、プチトマト、にんじん、 いんげん、ほうれんそう	こめ、コロッケ、さといも、 ゼリー
24(火)	はるやすみ						
25(水)							
26(木)							
27(金)							

おしえて！岡井さん ～菜花について～

独特のほろ苦さや香り彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。
カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄等のミネラル類を豊富に含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血の予防にも効果があります。
花が咲き始めると味が落ちるので、出来るだけ早いうちに食べましょう。
保存：湿らせたキッチンペーパーに包み、冷蔵庫で2～3日

(菜花のイタリアンソテー)

- 1、菜花は下茹でし、食べやすい長さに切っておく
- 2、オリーブ油でにんにくを炒め、香り移ったら、ひと口大に切ったベーコンを炒める
- 3、菜花を加え、塩、こしょうで味を調える

