

# 1がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
4(月)							
5(火)		ふ ゆ や す み					
6(水)							
7(木)							
8(金)	ごはん みそしる ふたにくのしょうがいため はくさいとアサリのにびたし カボチャプリン きゅうにゅう	634	818	818	ふたもも、あさり、 かぼちゃぷりん、みそ、 きゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 はくさい、にんじん、 こまつな、えのきたけ	こめ
11(月)	せいじんのひ						
12(火)	ごはん みそしる かじきのみそマヨやき ひじきののもの きゅうにゅう	635	810	810	かじき、みそ、 あおりの、ひじき、 あぶらあげ、 こうやどうふ、みそ、 きゅうにゅう	ピーマン、あかピーマン、 にんじん、グリーンピース、 キャベツ	こめ、ダイスポテト
13(水)	ごはん もずくスープ どうふのごもくいため ほうれんそうのおひたし だいがくいも きゅうにゅう	602	752	752	もめんどうふ、 かつおぶし、もずく、 きゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、 ながねぎ、にら、ほうれんそう、 えのきたけ	こめ、さつまいも、 くろごま、しろごま
14(木)	ごはん コーンスープ タラのパンこやき ジャーマンポテト やさいふりかけ きゅうにゅう	645	823	823	たら、たまご、 こなチーズ、 ベーコン、きゅうにゅう	にんにく、パセリ、 グリーンアスパラ、たまねぎ、 やさいふりかけ、コーン	こめ、 ノンオイルあおじそドレッシング、 じゃがいも、クルトン
15(金)	ドライカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト きゅうにゅう	708	892	892	あいびぎにく、 ミックスビーンズ、 ダイスチーズ、 ヨーグルト、 きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、りんご、 にんにく、しょうが、レタス、 きゅうり、みかん、パイン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
18(月)	ピビンバどん はるさめスープ ふわふわしんじょう バナナ きゅうにゅう	637	800	800	牛もも、 やさいしんじょう、 きゅうにゅう	にんにく、ほうれんそう、 ぜんまい、だいずもやし、 にんじん、バナナ、 チンゲンさい、ほしいたけ	こめ、しろごま、はるさめ
19(火)	ごはん みそしる メンチカツ ブロッコリーのピーナツあえ きゅうにゅう	626	839	839	メンチカツ、 もめんどうふ、みそ、 きゅうにゅう	キャベツ、きピーマン、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、なめこ	こめ
20(水)	ごはん かきたまじる さばのみそに れんこんのきんぴら ベビーチーズ きゅうにゅう	672	891	891	さば、みそ、チーズ、 たまご、きゅうにゅう	しょうが、いんげん、れんこん、 にんじん、しめじ、ほしいたけ、 ながねぎ	こめ、しろごま
21(木)	たまごパン ジャムパン ミネストローネ キャベツのツナあえ ミルメーク きゅうにゅう	620	771	771	スクランブルエッグ、 まぐろ、だいず、 きゅうにゅう	レタス、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、セロリ、グリーンピース	コッペパン、ミニジャムパン、 フレンチドレッシング、 ミルメーク、じゃがいも
22(金)	エビフライカレー かいそうサラダ みかんゼリー きゅうにゅう	671	844	844	とりむね、エビフライ、 かいそうサラダ、 かにフレーク、 きゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 しょうが、にんにく、 サニーレタス、きゅうり	こめ、じゃがいも、 ノンオイルごまドレッシング、 オレンジゼリー
25(月)	ごはん みそしる ひじきのとうふハンバーグ かぼちゃサラダ きゅうにゅう	686	879	879	ひじきりとうふ、 ハンバーグ、チーズ、 わかめ、みそ、 きゅうにゅう	だいこんおろし、にんじん、 かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、 レーズン、はくさい	こめ
26(火)	ごはん みそしる あかうおのかすづけやき さといものそぼろに めかぶつくだに きゅうにゅう	582	766	766	あかうお、とりひきにく、 めかぶ、みそ、 きゅうにゅう	キャベツ、ゆかり、にんじん、 グリーンピース、だいこん、いんげん	こめ、さといも
27(水)	けんちんうどん こまつなのごまあえ やさいのシュウマイ きゅうにゅう	571	686	686	ぶたコマ、もめんどうふ、 やさいシュウマイ、 きゅうにゅう	ごぼう、だいこん、にんじん、 ほしいたけ、ながねぎ、 こまつな、にんじん	うどん、すりごま
28(木)	ごはん みそしる さんまのかばやき もやしとおおなのナムル きゅうにゅう	676	899	899	さんまフィル、ちくわ、 みそ、きゅうにゅう	だいこんおろし、もやし、 にら、たまねぎ	こめ、しろごま、じゃがいも
29(金)	きぼうこんだて						

## おしえて！八木沼さん ～白菜について～



白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。また、食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸やダイエット、美肌作りにも効果が期待できます。

保存：丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間

### 【白菜の重ね蒸し】

- 1 白菜は鍋の大きさに合わせて切っておく。豚肉には塩、コショウで下味をつける。
- 2 白菜と豚肉を交互に巻き、鍋に隙間なく詰める。
- 3 酒を回しかけ、蓋をして蒸し煮にする。ポン酢をかけて食べる。

