

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	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(木)	ごはん みそしる ふたにくのしょうがいため ひじきのにももの たまごボーロ ぎゅうにゅう	658	819	819	ぶたもも、ひじき、 だいず、もめんどうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、いんげん、ながねぎ	こめ、きなこボーロ
2(金)	カフェテリアきゅうしょく 						
5(月)	ごはん みそしる さわらのさいきょうやき こまつななどあつあげのにびたし ベビーチーズ ぎゅうにゅう	654	850	850	さわら、なまあげ、 ベビーチーズ、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	オクラ、こまつな、にんじん、 しめじ、ダイスポテト	こめ
6(火)	やきそば チンゲンサイスープ エビシューマイ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	662	811	811	ぶたもも、エビ、 あさり、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 もやし、キウイフルーツ、 チンゲンサイ、ほしいたけ	ちゅうかめん
7(水)	ごはん コンソメスープ タラのぱんこやき さつまいものミルクに カレーふりかけ ぎゅうにゅう	646	827	827	たら、たまご、 こなチーズ、 ベーコン	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、ホールコーン	こめ、さつまいも
8(木)	マクロビ ごはん とろろこんぶじる ひじきいりとうふハンバーグ なっとう きりぼしだいこんのにももの ぎゅうにゅう	636	813	813	ひじきとうふハンバーグ、 なっとう、 とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	はくさい、きりぼしだいこん、 にんじん、ほしいたけ、 いんげん、ながねぎ	こめ
9(金)	じばさんぶつかつようレシピコンテストこんだて ごはん コンソメスープ トマトりじやが ビーンズサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	646	820	820	とりコマ、 ミックスピーズ、 牛乳プリン、わかめ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、しめじ、 ダイストマト、キピーマン、 かぶ、にんじん	こめ、じゃがいも
12(月)	ビビンバふうどん ちゅうかスープ はるさめソテー こおなご ぎゅうにゅう	634	814	814	ぶたもも、いかなご、 ぎゅうにゅう	ほうれんそう、ぜんまい、 にんじん、たまねぎ、いら、 ほしいたけ、はくさい、たけのこ	こめ
13(火)	ごはん みそしる アジのたつたあげ ごもくまめに ぎゅうにゅう	646	845	845	あじ、だいず、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、ほしいたけ、 こまつな、えのきたけ	こめ、つきこんにやく
14(水)	たまごパン ミニクリームパン コーンスープ ツナサラダ くらごまプリン ぎゅうにゅう	638	798	798	スクランブルエッグ、 まぐろみずに、 ぎゅうにゅう	レタス、キャベツ、にんじん、 きゅうり、キピーマン、たまねぎ、 クリームコーン	コッペパン、ミニクリームパン、 くらごまプリン、ダイスポテト
15(木)	ごはん わかめスープ エビチリ もやしのナムル パインかん ぎゅうにゅう	634	811	811	むきえび、わかめ、 ぎゅうにゅう	もやし、いら、ながねぎ、にんじん、 パイン、たまねぎ	こめ
16(金)	ドライカレー みずなのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	638	813	813	ぶたひきにく、 プレーンヨーグルト、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、グリーンピース、みずな、 だいこん、きゅうり、 バナナ、おうとう	こめ、じゃがいも
19(月)	ごはん みそしる しろみぎかなフライ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	668	836	836	しろみぎかな、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、あかピーマン、ごぼう、 にんじん、きゅうり、たまねぎ	こめ
20(火)	ごはん たまごスープ マーボーどうふ かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	623	832	832	ぶたひきにく、どうふ、 わかめ、のり、たまご、 ちりめんじゃこ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ほしいたけ、ながねぎ、レタス、 きゅうり、ホールコーン、もやし、 にんじん、きくらげ	こめ
21(水)	とうじのこんだて ごはん みそしる ぶりのてりやき とうじかぼちゃ みかん ぎゅうにゅう	662	842	842	ぶり、みそ、 ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、かぼちゃ、 みかん、だいこん、いんげん	こめ
22(木)	クリスマスこんだて ケチャップライス マカロニスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ クリスマスチョコケーキ ぎゅうにゅう	678	847	847	とりもも、ぎゅうにゅう	たまねぎ、レタス、あかピーマン、 ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、セロリ	こめ、 チョコレートケーキ、 シェルマカロニ
23(金)	ふ ゆ や す み						



おしえて！八木沼さん

～ほうれんそうについて～

鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB6、C、葉酸などを豊富に含み、貧血の予防にも効果があるといわれています。

また、根元の赤い部分は、骨の形成に重要なマンガンが豊富に含まれており、甘みもあるので捨てずに利用しましょう。

保存：新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

【ほうれん草と油揚げの煮浸し】

- ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、サツと茹でて冷水であく抜きをする。
- 油揚げは油抜きして、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にだし汁、砂糖、酒、醤油を入れて煮立たせ、ほうれん草と油揚げを入れる。
味がしみたなら火を止めて、皿に盛る。

