

2がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆2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
1(水)	ごはん みそしる さけのおろしに おんやさいサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	658	832	832	さけ、みそ、 ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん、ホールコーン、 かぶ、かぶ(は)	こめ、 ぎゅうにゅうプリン
2(木)	ごはん みそしる ぶたにくのみそいため もやしのおひたし ベビーチーズ ぎゅうにゅう	641	820	820	ぶたもも、みそ、 ベビーチーズ、 もめんどうふ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、もやし、にんじん、 にら、いんげん	こめ、 ぎゅうにゅうプリン
3(金)	せつぶんこんだて ぎっくごはん コンソメスープ とうふハンバーグ ビーンズサラダ たまごボーロ ぎゅうにゅう	623	823	823	とうふハンバーグ、 ミックスビーンズ、 ひじき、ベーコン、 ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ、キャベツ、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ	こめ
6(月)	ごはん ちゅうかスープ すぶた はるさめサラダ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	649	823	823	ぶたもも、きんしたまご、 ロースハム、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 なましいたけ、ピーマン、きゅうり、 はくさい、にら、ほしいたけ	こめ
7(火)	ごはん みそしる とうふのごもくいため こまつなのゴマあえ みかん ぎゅうにゅう	641	820	820	しぼりどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、ながねぎ、 にら、こまつな、えのきたけ、 みかん、かぼちゃ、しめじ	こめ
8(水)	ごはん コンソメスープ とりのからあげ れんこんサラダ ぎゅうにゅう	635	821	821	とりもも、ぎゅうにゅう	れんこん、にんじん、みずな、 たまねぎ、セロリ	こめ
9(木)	ごはん みそしる さわらのさいきょうやき きりこんぶのもの ヨーグルト ぎゅうにゅう	656	819	829	さわら、きざみこんぶ、 カップヨーグルト、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	なのはな、にんじん、いんげん、 だいこん	こめ
10(金)	ポークカレー ツナサラダ いちごムース ぎゅうにゅう	647	821	821	ぶたもも、まぐろみず に、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、あかピーマン、 ホールコーン	こめ、じゃがいも、 イチゴムース
13(月)	ごはん とろろこんぶじる ぶたにくのしょうがやき ひじきのもの さけふりかけ ぎゅうにゅう	610	823	823	ぶたもも、ひじき、 とろろこんぶ、 だいず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、いんげん、 ながねぎ	こめ
14(火)	ごはん オニオンスープ タラのムニエル はくさいのクリームに チョコプリン ぎゅうにゅう	640	821	821	たら、ベーコン、 ぎゅうにゅう	パセリ、ブロッコリー、にんじん、 はくさい、しめじ、グリーンピース、 たまねぎ	こめ、チョコプリン
15(水)	みそラーメン きょうぎ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	648	823	823	ぶたコマ、 プレーンヨーグルト、 ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、にら、 ホールコーン、ながねぎ、 バナナ、みかん	ラーメン
16(木)	ごはん みそしる あかうおのかすづけやき かぼちゃのあまに たらこふりかけ ぎゅうにゅう	646	821	821	あかうお、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、かぼちゃ、 グリーンピース、ながねぎ	こめ
17(金)	ホットドック ミニクリームパン コンソメスープ ポテトサラダ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	629	823	823	ウインナー、 ロースハム、 ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 はくさい、にんじん	コッペンパン、 ミニクリームパン、 じゃがいも、とうにゅうプリン
20(月)	ごはん みそしる メンチカツ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	661	838	838	メンチカツ、チーズ、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、いんげん	こめ、じゃがいも
21(火)	しゅんのしょくざいこんだて ごはん にらたまじる ぶりのてりやき ほうれんそうのシラスあえ いよかんフレッシュ ぎゅうにゅう	644	820	820	ぶり、しらすほし、 たまご、ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ほうれんそう、 もやし、いよかんフレッシュ、にら	こめ
22(水)	ハンバーガー ミネストローネ プリン マカロニサラダ ぎゅうにゅう	655	819	819	ハンバーグ、だいず、 ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペンパン、マカロニ、 プリン、ポテト
23(木)	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース かいそうサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	645	824	824	ぶたもも、ぎゅうにゅう、 かいそうサラダ、 ちりめんじゃこ、 キャンディーチーズ	たまねぎ、たけのこ、ピーマン、 あかピーマン、キャベツ、きゅうり、 はくさい、ながねぎ、えのきたけ、 にんじん	こめ、ワンタン
24(金)	シーフードカレー ゆでやさしいサラダ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	627	820	820	シーフードミックス、 ソファールストロベリー、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 グリーンピース、キャベツ、 グリーンアスパラ、ホールコーン	こめ、じゃがいも
27(月)	ごはん みそしる しろみぎかなフライ しらあえ ぎゅうにゅう	622	820	820	しろみぎかな、 もめんどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ごぼう、 ほうれんそう、なめこ、ながねぎ	こめ
28(火)	きぼうこんだて						



おしえて！八木沼さん

～にらについて～

カロテン、ビタミンB2、C、カルシウムやカリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄色野菜です。にら特有の強い香りアリシンはビタミンB1の吸収率をアップし、糖分の分解を促進するので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。さらに、血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪の予防や病後の回復にも効果があります。保存：キッチンペーパーとラップで包み、冷蔵庫で立てて2～3日。

【にらのゴマ和え】

- 1 にらは食べやすい長さに切ってから、サッとゆでる。
- 2 すりごまと砂糖、だし醤油をあわせ、1のにらを和える。

