



10がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆10がつのきゅうしよくのめあては、「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		
		しよ	ちゆうこ	からだをつくる	からだのちよしき とどのえる	ちからやねつのもとになる
2(月)	《マクロビこんだて》 おぎごはん みそしる どうふのごもいため はくさいのなめたけあえ おろしとろろ ぎゅうにゅう	610	812	しほりどうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほしいたけ いんげん はくさい きゅうり なめたけ	こめ おしおぎ ながいも じゃがいも
3(火)	ごはん はるさめスープ ユーリンチー じゃこだいずサラダ ぎゅうにゅう	623	816	とりもも たいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ もやし にら キャベツ きゅうり はるさめ チンゲンさい にんじん しめじ	こめ かたけこ
4(水)	《おつきみこんだて》 くりごはん つきみじる さけのさいきょうやき ほうれんそうときのこのおひたし おつきみだいふく ぎゅうにゅう	659	838	さけ とりおね もめんどうふ ぎゅうにゅう	オクラ だいこん ほうれんそう しめじ えのきたけ にんじん ごぼう ほしいたけ ながねぎ	こめ おきまめ くろごま つきみだいふく さいも
5(木)	ごはん ちゅうかスープ ビーフソテー エビシューマイ ヨーグルト ぎゅうにゅう	647	841	ぶたコマ エビシューマイ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きらげ ながねぎ ほしいたけ	こめ ビーフ
6(金)	ざっくごはん ポークカレー ビーンズサラダ わなしゼリー ぎゅうにゅう	634	820	ぶたもも ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース ふじんづけ キャベツ きピーマン	こめ ざっくごまい じゃがいも わなしゼリー
9(月)	たいいくのひ					
10(火)	ごはん みそしる さんまのかばやき きりぼしだいこんのいために ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	659	870	さんま みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし きりぼしだいこん にんじん いんげん ほしいたけ はくさい しめじ	こめ かたけこ ブルーベリーゼリー
11(水)	ホットドック ミニあんパン かぼちゃシチュー ブロッコリーサラダ とろにゅうプリン ぎゅうにゅう	658	795	ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー たまねぎ あかピーマン コーン かぼちゃ にんじん しめじ グリンピース	コッペパン ミニあんパン とろにゅうプリン
12(木)	ごはん みそしる やさいコロッケ かぶのうすくずに アーモンドフィッシュ みそしる ぎゅうにゅう	632	825	もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ あかピーマン かぶ にんじん ほしいたけ グリーンピース かぶ(は) ながねぎ	こめ たんしゃくコロッケ アーモンドフィッシュ
13(金)	ごはん みそしる あかうおのかすづけやき こんぶとさつまいものにも ぎゅうにゅう	628	805	あかうお さつまあげ あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん キャベツ	こめ さつまいも
16(月)	ごはん こんさいじる アジフライ こまつなのゴマあえ ぎゅうにゅう	645	837	あじフライ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ほしいたけ ながねぎ	こめ タルトソース すりごま
17(火)	きのこスパゲッティー コンソメスープ じゃがいものソテー クレープ(チーズ) ぎゅうにゅう	640	820	ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ エリンギ ほしいたけ たまねぎ ほうのうねぎ ビーマン あかピーマン かぶ かぶ(は) にんじん いんげん	スパゲッティー パター じゃがいも ミニクレープ
18(水)	ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとなまあげのちゅうかいため かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	638	831	ぶたもも なまあげ かいそうサラダ かにフレーク ヨーグルト ぎゅうにゅう	こまつな にんじん エリンギ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ にら	こめ
19(木)	おぎごはん みそしる タラのやさいあんかけ ごもくきんびら ベビーチーズ ぎゅうにゅう	641	824	たら ベビーチーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン ごぼう しめじ いんげん こんにゃく ほうれんそう	こめ おしおぎ かたけこ しるごま しらたまふ
20(金)	ぶどうパン ジャムしよパン(中・高) コンソメスープ ポークチャップ ひじきサラダ ぎゅうにゅう	636	825	ぶたもも ひじき たいず ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり キヌサヤ	ぶどうパン じゃがいも
23(月)	ふりかえきゅうじつ					
24(火)	ピピンパどん ワンタンスープ はるさめソテー りんご ぎゅうにゅう	623	819	ぎゅうもも かにフレーク ぎゅうにゅう	ほうれんそう ぜんまい たいずもやし にんじん はるさめ たまねぎ にら ほしいたけ りんご チンゲンさい えのきたけ	こめ しるごま ワンタン
25(水)	ごはん みそしる さばのてりやき がんものふくめに ぎゅうにゅう	642	863	さば がんもどき もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たけのこ ほしいたけ グリンピース なめこ ながねぎ	こめ
26(木)	ごはん みそしる ロールキャベツ ポテトサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	642	833	ロールキャベツ ロースハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり こまつな	こめ じゃがいも
27(金)	ドライカレー たまごサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	652	848	ぶたひきにく チーズ スクランブルエッグ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり むかん バナナ	こめ じゃがいも
30(月)	きぼうこんだて(高等部 1年3・4・5組)					
31(火)	《ハロウィンこんだて》 ごはん やさいスープ ハンバーグ ほうれんそうソテー かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	656	843	ハンバーグ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんそう にんじん コーン キャベツ いんげん	こめ じゃがいも かぼちゃプリン



おしえて！八木沼さん ～かぶについて～

丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く、消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸焼けに効果があります。葉の部分は実よりも栄養価が高く、カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウムなどが豊富に含まれています。

保存：葉は濡れた新聞紙などに包み、冷蔵庫に入れ早めに食べる。
実はビニール袋に入れて冷蔵庫で3～4日。

【簡単漬物】

- 1 かぶ、にんじん、きゅうり、キャベツなど半端に残った野菜をきざみ、塩もみしておく。
- 2 水分をきったら、顆粒の昆布茶をふりかけて味をなじませる。
代わりに塩昆布を使ってもいい。

