



# 12がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆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	からだのちようしょどとのえる	ちからやねつのもとになる
1 (金)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため がんものふくめに ぎゅうにゅう	645	845	ぶたもも がんもどき もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン にんじん たけのこ ほしいたけ いんげん なめこ	こめ マヨネーズ
4 (月)	ごはん ちゅうかスープ どうふとエビのちゅうかに ごぼうサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	638	825	しほりどうふ もめんどうふ えび わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり みずな コーン はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ アーモンドフィッシュ
5 (火)	ごはん コンソメスープ クリームコロッケ ほうれんそうのソテー さけふりかけ ぎゅうにゅう	634	844	ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ きピーマン ほうれんそう たまねぎ にんじん レタス しめじ	こめ コーンクリームコロッケ パター ふりかけ
6 (水)	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もの ぎゅうにゅう	637	823	あかうお こんぶ さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	こめ すりごま さつまいも
7 (木)	ちゅうかどん チンゲンさいスープ エビシューマイ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	627	819	ぶたコマ ナルト うすらたまご エビシューマイ キャンディーチーズ あさり ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キヌサヤ キャベツ チンゲンさい ほしいたけ	こめ かたくりこ
8 (金)	 《プレミアムきゅうしょく》 チキンライス シチュー フライドチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	699	850	とりもも ぎゅうにゅう	グリンピース ブロッコリー たまねぎ あかピーマン コーン にんじん マッシュルーム	こめ こむぎこ フレンチポテト チョコレートケーキ ジャがいも
11 (月)	《地場産物活用レシピコンテストこんだて》 ごはん コンソメスープ しろみざかなフライ ジャがいものレモンバターいため ぎゅうにゅう	620	820	しろみざかな ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	こめ ジャがいも パター
12 (火)	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき ひじきのにももの ぎゅうにゅう	635	816	ぶたもも ひじき あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ ピーマン あかピーマン にんじん いんげん だいこん ほしいたけ	こめ
13 (水)	ワンタンメン ビーンズサラダ はらじゆドッグ ぎゅうにゅう	668	812	ワンタン ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	もやし にんじん いら コーン ながねぎ キャベツ きピーマン	ちゅうかめん はらじゆドッグ
14 (木)	ごはん すまじろ さばのみそに どうふのごもくいため ぎゅうにゅう	647	847	さば みそ しほりどうふ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ にんじん ほしいたけ いんげん かぶ かぶ(は)	こめ はなふ
15 (金)	《マクロビこんだて》 ごはん きのこじる こうやどうふのあまずに ほうれんそうのおひたし ヨーグルト ぎゅうにゅう	651	825	こうやどうふ ヨーグルト あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ まいたけ ながねぎ	こめ かたくりこ
18 (月)	ごはん みそしる メンチカツ こまつなのごまあえ とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	649	840	メンチカツ とうにゅうプリン もめんどうふ ふのり みそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ	こめ すりごま
19 (火)	《せかいのりょうりこんだて》 しょパン カボチャのポタージュ とりにくとやさしいカレーに やさいサラダ ぎゅうにゅう	642	810	とりもも ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン コーン	しょパン ジャがいも かぼちゃ パター
20 (水)	わかめごはん コンソメスープ チーズオムレツ スパゲッティーサラダ ぎゅうにゅう	646	822	オムレツ ロースハム ぎゅうにゅう	ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	こめ しろごま スパゲッティー マヨネーズ
21 (木)	きぼうこんだて(高等部 3-1・2組)					
22 (金)	《とうじこんだて》 ごはん こんさいじろ さけのてりやき とうじかぼちゃ みかん ぎゅうにゅう	652	826	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	はくさい きゅうり みかん だいこん にんじん さといも ごぼう ながねぎ	こめ かぼちゃ あずき



## ふゆやすみ



### おしえて！八木沼さん ～かぼちゃについて～



栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。カロテン、カリウム、ビタミンG、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれ、中でも豊富なのがカロテンで、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。皮には実以上のカロテンが含まれているので、「調理は皮ごと」がポイント。ビタミンEは血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果があります。

保存：丸のままなら冷暗所で1～2ヶ月程度保存可能。

#### 【かぼちゃのそぼろ煮】

- 1 ひと口大に切ったかぼちゃをレンジにかけ、やわらかくしておく。
- 2 ひき肉とおろし生姜を油で炒める。水を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 1のかぼちゃを加え、醤油、ミソ、酒を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

