



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	からだのちょうしきととのえる	ちからやねつのもとになる
1(月)	ごはん やさいスープ タラのムニエル ブロッコリーサラダ プリン ギョウにゅう	660	828	たら ウィナー ギョウにゅう	ピーマン あかピーマン しめじ ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ いんげん	こめ こむぎこ バター プリン
2(火)	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき こまつなのにびたし ギョウにゅう	661	864	ぶたロース あぶらあげ とうふ みそ ギョウにゅう	ながねぎ こまつな にんじん えのきたけ なめこ	こめ ダイスポテ
3(水)	ごはん みそしる ほっけのしおやき なまあげのもの キャンディチーズ ギョウにゅう	632	830	ほっけ なまあげ キャンディチーズ みそ ギョウにゅう	オクラ だいこん にんじん しいたけ グリンピース かぼちゃ たまねぎ いんげん	こめ
4(木)	ごはん チンゲンさいのスープ ホイコーロー やさいシューマイ アーモンドフィッシュ ギョウにゅう	652	840	ぶたもも アーモンドフィッシュ あさり ギョウにゅう	キャベツ もやし にんじん たけのこ ピーマン きくらげ チンゲンさい しいたけ	こめ かたくりこ やさいシューマイ
5(金)	しよくパン ミネストローネ プレーンオムレツ ほうれんそうときのこのソテー ヨーグルト ギョウにゅう	670	805	オムレツ ベーコン ヨーグルト だいず ギョウにゅう	いんげん ホールコーン ほうれんそうしめじ えのきたけ にんじん セロリ ダイストマト	しよくパン マーガリン ダイスポテ
8(月)	 たいいくのひ 					
9(火)	ごはん コンソメスープ にくじゃがコロッケ ピーンズサラダ さけふりかけ ギョウにゅう	639	822	ミックスビーンズ まぐろフレーク さけふりかけ ギョウにゅう	ブロッコリー ホールコーン キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん しめじ	こめ にくじゃがコロッケ
10(水)	ごはん みそしる とうふのごもくに きりぼしだいこんのごまあえ ブルーベリーゼリー ギョウにゅう	624	813	とうふ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	たけのこ にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう なす たまねぎ	こめ すりごま ブルーベリーゼリー
11(木)	《しゅんのしよくざいこんだて》 きのこごはん くたくさんじる さけのしおやき ひきなすり かき ギョウにゅう	660	831	さけ あぶらあげ ぶたもも みそ ギョウにゅう	ひらたけ にんじん ごぼう エリンギ なめこ しいたけ こまつな だいこん いんげん つきこんにゃく ながねぎ かき	こめ しろごま さつまいも
12(金)	むぎごはん シーフードカレー コーンとチーズのサラダ フルーツヨーグルト ギョウにゅう	642	838	シーフードミックス ダイストマト ヨーグルト ギョウにゅう	たまねぎ にんじん りんごキャベツ きゅうり ホールコーン	こめ おしむぎ じゃがいも
15(月)	ビビンバどん ちゅうかスープ はるさめサラダ ギョウにゅう	623	811	ぎゅうもも とりさきみ ギョウにゅう	ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん はるさめ きゅうり きくらげ はくさい しいたけ	こめ しろごま
16(火)	ごはん みそしる あかうおのかすづけやき じゃがいもときのこのソテー チーズ ギョウにゅう	649	851	あかうお キャンディチーズ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	もやし にんじん しめじ エリンギ ピーマン だいこん なら	こめ すりごま じゃがいも
17(水)	フィッシュバーガー コンソメスープ ゴボウサラダ とうにゅうプリン ギョウにゅう	601	780	しろみざかな ギョウにゅう	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン かぶ いんげん	コッペパン とうにゅうプリン
18(木)	ごはん すましじる まつかぜやき ひじきののもの ギョウにゅう	655	848	とりひきにく たまご みそ ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ ギョウにゅう	ながねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう えのきたけ	こめ しろごま
19(金)	ごはん ちゅうかスープ すぶた チンゲンさいのあえもの あんにんどうふ ギョウにゅう	642	833	ぶたもも ちりめんじゃこ たまご ギョウにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン チンゲンさい キャベツ なら	こめ かたくりこ あんにんどうふ
22(月)	やしおさいふりかえきゅうじつ 					
23(火)	ごはん はるさめスープ はくさいとなまあげのちゅうかに ブロッコリーのピーナッツあえ ヨーグルト ギョウにゅう	645	811	ぶたもも なまあげ うずらたまご ちくわ ヨーグルト ギョウにゅう	はくさい にんじん しめじ いんげん ブロッコリー はるさめ ながねぎ しいたけ	こめ かたくりこ しろごま
24(水)	けんちんうどん ササミのうめたつたあげ こまつなのおひたし オレンジゼリー ギョウにゅう	663	813	ぶたもも あぶらあげ ササミのうめたつたあげ ギョウにゅう	さといも だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ こまつな もやし	うどん ゼリー
25(木)	ごはん みそしる あじフライ ポテトサラダ ギョウにゅう	643	872	あじフライ こうやどうふ みそ ギョウにゅう	キャベツ あかピーマン きゅうり にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ	こめ じゃがいも
26(金)	ドライカレー たまごサラダ わなしゼリー ギョウにゅう	642	835	ぶたひき ス克蘭ブルエッグ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ゼリー
29(月)	ごはん かきたまじる サバのさいきょうやき ごもくきんぴら ギョウにゅう	619	825	さば たまご ギョウにゅう	キャベツ にんじん ごぼう しめじ いんげん つきこんにゃく ながねぎ しいたけ	こめ しろごま かたくりこ
30(火)	《ハロウィンこんだて》 ごはん ほうれんそうのクリームスープ かぼちゃがたハンバーグ キャベツとりんごのサラダ かぼちゃプリン ギョウにゅう	658	867	ハンバーグ ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム ダイストマト ブロッコリー あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん りんご ほうれんそう しめじ ホールコーン	こめ かぼちゃプリン
31(水)	きぼうこんだて(中学部2-3、2-4組)					



おしえて! 八木沼さん ~チンゲン菜について~

カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防効果も。また、カルシウム、鉄などのミネラルも多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。アクがないので下ゆでの必要がなく、油やタンパク質と一緒に摂ることで、ビタミンやミネラル、カルシウムの吸収率が高まります。

保存 : 湿らせた新聞紙などに包み、立てて冷蔵庫に入れるともちが良い。

【チンゲン菜のツナ和え】

1. チンゲン菜は一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで約2分加熱する。
2. 粗熱が取れたら、油を切ったツナ、ごま油、だし、しょう油と和える

