



2がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆2がつのきゅうしよくのめあては、「かんしゃして 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	からだのちよしを ととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (金)	ごはん たまごスープ ふたキムチ チーズはんぺんフライ ぎゅうにゅう	624	861	ふたもち チーズ はんぺん たまご ぎゅうにゅう	はくさい もやし ながねぎ にんじん しめじ いら えのきたけ いんげん	こめ
4 (月)	《せつぶんこんだて》 ごはん こんさいじる いわしハンバーグ かぶのにももの ふくまめ ぎゅうにゅう	648	822	いわし なまあげ せつぶんまめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	はくさい いんげん かぶ にんじん ほしいたけ キヌサヤ かぶのは さいとも たいこん ごぼう ながねぎ	こめ すりごま(しろ)
5 (火)	ごはん みそしる ふじやが しらあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	646	824	とうふ ひじき ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いとこんにやく グリーンピース ほうれんそう ながねぎ なめこ	こめ くるまふ じゃがいも すりごま(しろ)
6 (水)	ごはん はるさめスープ タラのネギソースかけ やさしいため キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	625	822	たら キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ キャベツ にんじん たまねぎ もやし きくらげ はるさめ チンゲンさい	こめ かたくりこ しろごま
7 (木)	ごはん みそしる すきやきふうに こまつなのゴマあえ いよかんフレッシュ ぎゅうにゅう	648	839	ふたもち やきとうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ しらたき ほしいたけ しゅんぎく こまつな にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ いんげん	こめ すりごま(くろ) いよかん
8 (金)	しよパン トマトシチュー ほうれんそうオムレツ ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	658	807	オムレツ ミックスビーンズ まぐろフレーク とりむね ぎゅうにゅう	ブロッコリー ホールコーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ホールトマト グリーンピース	しよパン じゃがいも
11 (月)	建国記念の日 					
12 (火)	ごはん ワンタンスープ マーボーとうふ かいそうサラダ だいがくいも ぎゅうにゅう	653	868	ふたひきにく とうふ かいそう まぐろフレーク ぎゅうにゅう	ながねぎ ほしいたけ いら キャベツ きゅうり ホールコーン はくさい にんじん しめじ	こめ さつまいも くろごま ワンタン
13 (水)	ごはん みそしる とりにくのいそべやき ごもくきんぴら ヨーグルト ぎゅうにゅう	618	827	とりもち ヨーグルト とうふ みそ ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ごぼう しめじ いんげん つきこんにやく ほうれんそう	こめ しろごま
14 (木)	ごはん コンソメスープ さけのクリームソースかけ ブロッコリーサラダ チョコプリン ぎゅうにゅう	664	858	さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ グリーンピース ブロッコリー ミニカリフラワー にんじん ホールコーン キャベツ えのきたけ	こめ チョコプリン
15 (金)	カレーうどん やまいもたんざくあげ キャベツのおかかあえ ぎゅうにゅう	643	823	ふたもち あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほしいたけ ながねぎ キャベツ	うどん やまいも
18 (月)	ごはん ちゅうかふうコーンスープ やきにくいため ほうれんそうのしらすあえ ぎゅうにゅう	621	624	ふたもち しらすぼし たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにくのめ キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ ながねぎ クリームコーン	こめ
19 (火)	《しゅんのしよざいこんだて》 ごはん すましじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんに オレンジ ぎゅうにゅう	630	826	さわら さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな えのきたけ きりぼしだいこんに にんじん ほしいたけ いんげん オレンジ かぶ かぶのは	こめ はなふ
20 (水)	ハムカツバーガー コンソメスープ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	630	810	ハムカツ ダイスチーズ ぎゅうにゅう	キャベツ かぼちゃ たまねぎ きゅうり レーズン はくさい にんじん しめじ グリーンピース	コッペパン ぎゅうにゅうプリン
21 (木)	ごはん ちゅうかスープ にくだんごのあまずあんかけ はくさいといんげんのピーナツあえ ぎゅうにゅう	631	832	ミートボール ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ピーマン はくさい いんげん こまつな えのきたけ	こめ
22 (金)	ハヤシライス ひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	658	836	ぎゅうもち ひじき まぐろフレーク だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ みかん	こめ じゃがいも
25 (月)	ごはん コンソメスープ しろみぎかなフライ ブロッコリーソテー プリン ぎゅうにゅう	663	860	しろみぎかな ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ホールコーン かぼちゃ いんげん しめじ	こめ プリン
26 (火)	おやこどん みそしる しゅんぎくとツナのあえもの いちごムース ぎゅうにゅう	658	858	とりもち たまご まぐろフレーク あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みつば しゅんぎく だいこん えのきたけ	こめ すりごま(しろ) いちごムース
27 (水)	ごはん ちゅうかスープ とうふとエビのちゅうかに レンコンサラダ やさいふりかけ ぎゅうにゅう	627	822	とうふ むきえび ふたもち とりささみ やさしいふりかけ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん ほしいたけ グリーンピース れんこん きゅうり ほうれんそう たまねぎ しめじ	こめ
28 (木)	きぼうこんだて(小学部10・11組)					

おしえて！八木沼さん ～白菜について～

白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く風邪の予防や免疫カアップに効果的。カルウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含み、とくにカルウムには利尿作用があり高血圧予防にも役立ちます。また、食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸やダイエットなどにも効果が期待できます。

保存：丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2～3週間。

【中華風甘酢漬け】

1. 白菜の芯の部分を拍子切りにし、塩もみして水気を切る。
2. 酢、砂糖、塩、ごま油、唐辛子を合わせて加熱し、白菜にかけてなじませる。

