



8がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆8がつのきゅうしょくのめあては、「すききらいなく なんでも 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	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 (木)						
2 (金)						
5 (月)						
6 (火)						
7 (水)						
8 (木)						
9 (金)						
13 (火)						
14 (水)						
15 (木)						
16 (金)						
19 (月)						
20 (火)						
21 (水)						
22 (木)						
23 (金)						
26 (月)	ごはん すましじる アジフライ ビーンズサラダ やさいふりかけ ぎゅうにゅう	640	841	アジ ミックスビーンズ ロースハム ふりかけ とうふ ぎゅうにゅう	アスパラ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん こまつな ほしいたけ	こめ
27 (火)	ごはん オクラとたまごのスープ チンジャオロースー ごぼうサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	693	855	フタもも フィッシュ たまご ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン ごぼう にんじん きゅうり コーン オクラ えのき	こめ かたくり アーモンド
28 (水)	ごはん みそじる わふうハンバーグ きりぼしだいこんのごまあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	656	817	とうふ ヨーグルト あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん おおば きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん なす しめじ えのき	こめ すりごま
29 (木)	ごはん コンソメスープ タラのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	635	819	タラ ダイスターズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ えのき いんげん	こめ こむぎこ ぎゅうにゅうプリン
30 (金)	きぼうこんだて(小学部4, 5, 12組)					

なつやすみ

おしえて! 八木沼さん ~オクラについて~



独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチン。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。ムチンはたんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。カロテンやビタミン類、カルシウム、マグネシウムなども多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。

保存: ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で2~3日。

【豆腐とオクラのねばねばサラダ】

1. オクラはさつと茹で、5mmくらいの輪切りにする。
2. 豆腐を食べやすい大きさに切り、器に盛る。
3. 豆腐の上にオクラをのせ、お好みで納豆やすりおろした長芋、卵などものせる。
4. めんつゆ、かつお節をかけ、混ぜながらいただく。

