

# 5がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆5がつのきゅうしょくのめあては、「きまりを まもって たのしく 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	からだのちよしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (金)	そうりつきねんび						
4 (月)	みどりのひ						
5 (火)	こどものひ						
6 (水)	ふりかえきゅうじつ						
7 (木)	ごはん ハンバーグ かいそうサラダ かしわもち コンソメスープ ぎゅうにゅう	664	851	851	ハンバーグ、かいそう サラダ、おきえび、ぎゅう にゅう	ほうれんそう、ミックスベジタブル、も やし、にんじん、レタス、キャベツ	こめ、かしわもち、じゃがいも
8 (金)	ごはん チキンカレー はるさめサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	692	891	891	とりむね、ロースハム、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、しょう が、にんにく、グリーンピース、ふくじん づけ、きゅうり	こめ、じゃがいも、はるさめ、ド レッシング
11 (月)	ゆかりごはん なまあげのみそいため さといも のからあげ おうとう ワンタンスープ ぎゅうにゅう	682	874	874	なまあげ、みそ、わか め、ぎゅうにゅう	ゆかり、たけのこ、にんじん、ブロッ コリー、キャベツ、ほしいたけ、しょ うが、にんにく、おうとう、コーン	こめ、さといも、わんたんのかわ
12 (火)	ごはん ぶたにくのこうみやき さつまいものミルク に ふりかけ オニオンスープ ぎゅうにゅう	696	879	879	ぶたロース、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんにく、レタス、あかび ピーマン、さつまいも、レーズン、ふ りかけ、たまねぎ、ほうれんそう	こめ
13 (水)	ごはん さばのみそに ブロッコリーのうめマヨ あえ しろはなまめにまめ すましる ぎゅうにゅう	662	834	834	さば、みそ、かつおぶ し、しろはなまめ、ぎゅう にゅう	しょうが、いんげん、ブロッコリー、 コーン、にんじん、うめ、かぶ かぶ(は)	こめ
14 (木)	みそラーメン ぎょうぎ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	681	814	814	ぶたコマ、ぎゅうにゅう	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン、しょうが、にんにく、サ ニーレタス	ちゅうかめん、ぎょうぎ、ゼリー
15 (金)	ごはん とりのトマトに グリーンサラダ さけフレーク こうみスープ ぎゅうにゅう	607	786	786	とりもも、さけフレーク、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、マッシュルー ム、トマトピューレ、ブロッコリー、レ タス、グリーンアスパラ、コーン、 レッドキャベツ、キャベツ、にんじ ん、セロリ、パセリ	こめ、ドレッシング
18 (月)	ソースカツどん こまつなごまあえ たくあん みそしる ぎゅうにゅう	653	833	833	ひれかつ、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、たくあん、たまねぎ	こめ、すりごま
19 (火)	ごはん まーぼーどうふ だいこんサラダ おはぎ わかめスープ ぎゅうにゅう	656	839	839	どうふ、ぶたひきにく、わ かめ、ぎゅうにゅう	ほしいたけ、ながねぎ、なす、しょ うが、にんにく、だいこん、きゅうり、 にんじん、かいわれだいこん、えの きたけ	こめ、ドレッシング、おはぎ、しろ ごま
20 (水)	ごはん ロールキャベツ ポテトサラダ あみつくだに マカロニスープ ぎゅうにゅう	669	864	864	ロールキャベツ、チー ズ、つくだに、ぎゅうにゅう	マッシュルーム、ブロッコリー、にん じん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそ う、コーン、パセリ	こめ、じゃがいも、マカロニ
21 (木)	ごはん ぶりのてりやき ピーナッツあえ ひじき ふりかけ みそしる ぎゅうにゅう	611	809	809	ぶり、かまぼこ、ひじき ふりかけ、もめんどう ふ、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、おくら、ほうれんそう、にん じん、しめじ、ながねぎ	こめ、ドレッシング
22 (金)	ごはん コロッケカレー コールスローサラダ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	688	882	882	ぶたもも、たまご	にんじん、たまねぎ、りんご、しょう が、にんにく、グリーンピース、ふくじん づけ、キャベツ、きゅうり	こめ、じゃがいも、にじやがコ ロッケ、ドレッシング、ゼリー
25 (月)	おぎごはん とりにくのごまみそやき とろろ しのだに きのごスープ ぎゅうにゅう	668	854	854	とりもも、みそ、あおの り、ぎゅうにゅう	ながねぎ、グリーンアスパラ、はくさ い、にら、ほしいたけ	こめ、すりごま、ながいも
26 (火)	メンチカツサンド ミニクリームパン れんこん きんぴら アーモンドフィッシュ クラムチャウ ダー ぎゅうにゅう	667	829	829	メンチカツ、アーモンド フィッシュ、あさり、ぎゅう にゅう	キャベツ、れんこん、にんじん、い んげん、たまねぎ、パセリ	しょくパン、クリームパン、じゃが いも
27 (水)	ごはん チンジャオロース すのもの ワインゼリー にらたまじる ぎゅうにゅう	654	834	834	ぶたかた、わかめ、か にかま、たまご、ぎゅう にゅう	しょうが、たけのこ、にんじん、ピー マン、にんにく、きゅうり、にら	こめ、ゼリー
28 (木)	ごはん タラチリソース もやしとあおなのナム ル きんときにまめ はくさいスープ ぎゅうにゅう	648	841	841	たら、きんときにまめ、 ぎゅうにゅう	ながねぎ、しょうが、もやし、ほうれ んそう、にんじん、ぜんまい、はくさ い	こめ、はるさめ
29 (金)	きぼうこんだて(中学部1・2・3組)						



**おしえて！岡井さん** ～セロリについて～  
 ビタミンC、B群、ミネラル類、食物繊維などが含まれています。特に葉の部分にカロテンが多いので、茎だけでなく、葉も捨てずに食べま  
 しょう。また、独特の香りがするセロリですが、アピインという成分は精神を安定させ、不眠やイライラに効果があるといわれています。

- (簡単セロリスープ)  
 1、鍋にコンソメスープを煮立てて、薄切りにしたセロリを入れる  
 2、セロリが柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調え、器に盛ってからゴマをふる。

