

# 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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
2(月)	ごはん みそしる かぼちゃコロッケ だいこんとみずなのサラダ ぎゅうにゅう	631	817	817	みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、だいこん、みずな、 にんじん、コーン、こまつな、 えのきたけ	こめ、ドレッシング
3(火)	けんぼうきねんび						
4(水)	みどりのひ						
5(木)	こどものひ						
6(金)	ごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき かぶのうすくずに かしわもち ぎゅうにゅう	621	811	811	さわら、わかめ、 ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ、かぶ、にんじん、 ほしいたけ、グリーンピース、 かぶ(は)、たけのこ	こめ、ドレッシング、 かしわもち
9(月)	ごはん はるさめスープ はっぼうさい ポークシューマイ おとうかん ぎゅうにゅう	628	813	813	ぶたコマ、むきえび、 うずらのたまご、 ポークシューマイ、 ぎゅうにゅう	はくさい、にんじん、ながねぎ、 たけのこ、にら、ほしいたけ、 しょうが、にんにく、おとう、しめじ	こめ、はるさめ
10(火)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき ブロッコリーのピーナツあえ プリン ぎゅうにゅう	649	815	815	たら、チーズ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ブロッコリー、 にんじん、コーン、ほうれんそう	こめ、ダイスポテト、プリン
11(水)	やきにくどん わかめスープ きんしたまごのえびしんじょう さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	626	819	819	ぶたコマ、たまご、 えび、わかめ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、にんにくのめ、 ながねぎ	こめ、さくらんぼゼリー
12(木)	ごはん みそしる とりにくのてりやき マカロニサラダ めかぶつくだに ぎゅうにゅう	653	828	828	とりもも、ぎゅうにゅう、 めかぶつくだに、 あぶらあげ、みそ	もやし、にら、きゅうり、にんじん、 コーン、だいこん	こめ、マカロニ
13(金)	シーフードカレー じゃこだいずサラダ みかんクレープ ぎゅうにゅう	679	847	847	シーフードミックス、 だいず、ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、グリーンピース、 レタス、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング、 みかんクレープ
16(月)	ごはん やさいスープ ミートオムレツ アスパラソテー とぅにゅうプリン ぎゅうにゅう	584	761	761	ミートオムレツ、 ベーコン、 ぎゅうにゅう	ピーマン、あかピーマン、セロリ、 グリーンアスパラガス、たまねぎ、 コーン、キャベツ、にんじん	こめ、とぅにゅうプリン、 ダイスポテト
17(火)	むぎごはん みそしる とぅふのごもくいため やまいもたんざくあげ なっとう ぎゅうにゅう	662	827	827	もめんどうふ、なっとう、 みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、ながねぎ、 にら、はくさい、キヌサヤ	こめ、やまいも
18(水)	ごはん みそしる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいために ぎゅうにゅう	669	866	866	さば、もめんどうふ、 わかめ、みそ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、だいこん、にんじん、 いんげん、ほしいたけ、 ながねぎ	こめ
19(木)	ハンバーガー オニオンスープ ミニむしパン(まっちゃん) ミルメーク キャベツとひじきのサラダ ぎゅうにゅう	627	805	805	ハンバーグ、ひじき、 まぐろみずに、 ベーコン、ぎゅうにゅう	レタス、キャベツ、にんじん、 たまねぎ	コッパン、おしパン、 ドレッシング、ミルメーク
20(金)	ごはん チンゲンさいスープ すぶた かいそうサラダ あおリンゴゼリー ぎゅうにゅう	622	801	801	ぶたもも、かにフレーク、 かいそうサラダ、あさり、 ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ピーマン、 にんにく、サニーレタス、きゅうり、 チンゲンさい、えのきたけ	こめ、あおりんごゼリー
23(月)	ごはん みそしる エピカツ ごぼうサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	662	856	856	エピカツ、みそ、 ぎゅうにゅう	レタス、きピーマン、ごぼう、 にんじん、きゅうり、コーン、 かぼちゃ、いんげん	こめ、ドレッシング、 あんにんどうふ
24(火)	やきそば ワンタンスープ いちごゼリー ほうれんそうのシラスあえ ぎゅうにゅう	631	739	739	ぶたもも、しらすぼし、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほしいたけ、ほうれんそう、 もやし、しょうが、にら	ちゅうかめん、いちごゼリー、 ワンタンのかわ
25(水)	ごはん コーンスープ ロールキャベツ ポテトサラダ たらこふりかけ ぎゅうにゅう	626	797	797	ロールキャベツ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブ ロccoli、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも
26(木)	えだまめごはん もずくスープ さけのしおやき ちくぜんにふう アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	623	800	800	さけ、もずく、 ぎゅうにゅう	えだまめ、はくさい、たけのこ、れん ごん、にんじん、ほしいたけ、グ リンピース、ながねぎ	こめ、つきこんにゃく、 アーモンド
27(金)	カツカレー トマトのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	669	843	843	とりひきにく、ひれかつ、 プレーンヨーグルト、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にん じんに、レタス、きゅうり、きピーマン、 コーン、トマト、みかん、パイン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
30(月)	ごはん にらたまじる メンチカツ こまつなのおひたし ペピーチーズ ぎゅうにゅう	661	833	833	メンチカツ、 ペピーチーズ、 たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、レッドキャベツ、こまつ な、にんじん、えのきたけ、にら	こめ、ドレッシング
31(火)	きぼうこんだて						



**おしえて！八木沼さん**

～アスパラガスについて～

カロテン、ビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。  
穂先が締まっていて、緑が鮮やかで全体的にハリのあるものが新鮮。茹でるときは茹ですぎに注意し、自然に冷まします。

保存：濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存する。2～3日。  
塩茹でしてから冷凍保存することも可。

【アスパラのマヨネーズ焼き】  
1 耐熱皿にスライスしたトマトを並べ、その上にアスパラをのせる。  
2 マヨネーズをかけ、オーブントースターで焼く。

