


# 7がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆7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	からだのちよいしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(金)	コロッケパン ミニあんぱん コーンスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	623	805	805	きんしたまご ぎゅうにゅう	レタス、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、コーン	コッペパン、コロッケ、 ミニあんぱん、じゃがいも はるさめ
4(月)	ごはん みそしる アジのたつたあげ ちくぜんにふう アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	644	845	845	あじ、こうやどうふ、 アーモンドフィッシュ、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、れんこん、にんじん、 いんげん、なす、えのきたけ	こめ
5(火)	ごはん みそしる とりのコンソメに やさいサラダ ミカンかん ぎゅうにゅう	619	835	835	とりもも、もめんどうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、 あかピーマン、ホールコーン、みかん	こめ、ドレッシング
6(水)	ごはん みそしる ほっけみりんやき ひじきののもの ぎゅうにゅう	635	827	827	ほっけ、あぶらあげ、 ちくわ、たまご、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、グリーンピース、 もやし	こめ
7(木)	<b>たなばたこんだて</b> ちらしずし はるさめスープ かいそうサラダ たなばたほしのデザート ぎゅうにゅう	594	768	768	きんしたまご、 かにフレーク、 かいそう、わかめ、 ぎゅうにゅう	れんこん、きゅうり、にんじん、 レタス、ホールコーン、 ながねぎ	こめ、ドレッシング、 たなばたゼリー
8(金)	ごはん みそしる さけのマヨネーズやき コーンサラダ のりつくだに ぎゅうにゅう	618	841	841	さけ、のりつくだに、 わかめ、みそ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ、いんげん、 プチトマト、ホールコーン、 だいこん	こめ、ドレッシング
11(月)	やきそば ちゅうかスープ ピーンズサラダ マンゴープリン ぎゅうにゅう	666	845	845	ぶたもも、 ミックスピーンズ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 もやし、ブロッコリー、 ホールコーン、チンゲンさい、 ほしいたけ	ちゅうかめん、マンゴープリン
12(火)	ごはん みそしる タラのパンこやき ゆかりあえ ふりかけ ぎゅうにゅう	608	776	776	たら、たまご、 あぶらあげ、みそ、 ぎゅうにゅう	にんにく、パセリ、 ミックスベジタブル、はくさい、 にんじん、きゅうり、えのきたけ	こめ、パンこ
13(水)	<b>マクロビ</b> ごはん みそしる あげだしどうふ ももゼリー きりぼしだいこんのいりに ぎゅうにゅう	649	837	837	しぼりどうふ、 こうやどうふ、みそ、 ぎゅうにゅう	だいこん、ばんのうねぎ、 きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん、たまねぎ	こめ、つきこんにやく、 ゼリーピーチ
14(木)	ごはん すましじる あかうおさいきょうやき ビーフソテー うぐいすまめのにまめ ぎゅうにゅう	639	817	817	あかうお、うぐいすま め、たまご、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 ピーマン、きくらげ、にら	こめ
15(金)	<b>しゅんのしょくざいこんだて</b> なつやさいかレー トマトサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	645	829	829	ぶたひきにく、 ダイスチーズ、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 なす、いんげん、レタス、 きゅうり、ホールコーン、トマト	こめ
18(月)	うみのひ						
19(火)	きぼうこんだて						
20(水)	ごはん みそしる グリルチキン ほうれんそうのしらすあえ みずようかん ぎゅうにゅう	648	845	845	とりもも、きんしたまご、 しらすぼし、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	レタス、あかピーマン、 ほうれんそう、にんじん、 しめじ	こめ、みずようかん
21(木)	なつやすみ						
22(金)							
25(月)							
26(火)							
27(水)							
28(木)							
29(金)							



**おしえて！八木沼さん**      ～とうもろこしについて～

高カロリーな野菜で精質、たんぱく質が主成分。食物繊維が豊富なので、腸をきれいにする効果があります。胚芽の部分にビタミンB1、B2、ビタミンE、カリウム、亜鉛、鉄などが詰まっています。  
収穫してから24時間たつと栄養が半減し、味も落ちてしまうので、新鮮なうちに食べるのがよいです。

【スイートコーンのリゾット】  
1 バターとご飯を炒める。  
2 別の鍋にコーンと牛乳を入れコーンをつぶしながら煮る。  
3 全体がとろとろになったら炒めたご飯を加え軽く火を通し、塩こしょうであじを整える。

