



# 5がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆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	からだのちようを ととのえる	ちからやねつのもとになる
1(月)	そうりつきねんび						
2(火)	《たんごのせつこんだて》 なめしごはん わかたけじる あじのおやき キャベツとアサリのにびたし かしわもち ぎゅうにゅう	642	823	823	あじ、あさり あぶらあげ、わかめ ぎゅうにゅう	だいこん、キャベツ にんじん、たけのこ	こめ、かしわもち
3(水)	けんぼうきねんび						
4(木)	みどりのひ						
5(金)	こどものひ						
8(月)	ごはん みそしる ふたにくのこうみやき アスパラソテー おちゃプリン ぎゅうにゅう	649	845	845	ふたロース、どうふ みそ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、いんげん にんじん、アスパラガス たまねぎ、しめじ、ピーマン コーン、ながねぎ	こめ、おちゃプリン
9(火)	ごはん コンソメスープ エビフライ マカロニサラダ ぎゅうにゅう	632	835	835	えびフライ、ハム ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり にんじん、ほうれんそう たまねぎ	こめ、マカロニ、マヨネーズ
10(水)	ビビンバどん ちゅうかスープ フルーツヨーグルト れんこんとえだまめのふくらあげ ぎゅうにゅう	633	820	820	ぎゅうもも、ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうれんそう、ぜんまい もやし、にんじん みかん、はととう、ほじい えのきたけ、にら	こめ、しろごま
11(木)	ごはん みそしる かじきのみそマヨやき きりぼしだいこんのいために ぎゅうにゅう	643	824	824	かじき、みそ チーズ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな、きりぼしだいこん にんじん、いんげん ほししいたけ、もやし	こめ、マヨネーズ、すりごま
12(金)	しょくパン ミネストローネ コーンクリームクロック ブロccoliサラダ ぎゅうにゅう	626	826	826	ツナ、だいず ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロccoli たまねぎ、にんじん セロリ、グリーンピース トマト	しょくパン、ポテト コーンクリームクロック いちごジャム&マーガリン
15(月)	ごはん コーンスープ タラのムニエル やさしいコンソメに ヨーグルト ぎゅうにゅう	649	819	819	たら、ウインナー ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ピーマン、あかピーマン キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン、グリーンコーン	こめ、おごぎこ じゃがいも、グルテン
16(火)	ワンタンメン こまつなのあえもの だいがくいも ぎゅうにゅう	641	740	740	ワンタン、ナルト ぎゅうにゅう	もやし、にんじん、にら コーン、ながねぎ こまつな、にんじん、しめじ	ちゅうかめん きつまいも、しろごま
17(水)	ごはん みそしる ササミのうめたつあげ ひじきのサラダ ぎゅうにゅう	641	831	831	とりさしみ、ひじき だいず、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	おおば、アスパラ キャベツ、にんじん、きゅうり	こめ、かたくりこ マヨネーズ、さといも
18(木)	《マクロビこんだて》 ごはん みそしる とうふのごもくいため もやしのおかかあえ なっとう ぎゅうにゅう	645	851	851	とうふ、なっとう みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ ながねぎ、いんげん もやし、ほうれんそう だいこん、キヌサヤ	こめ
19(金)	シーフードカレー おぎごはん ビーンズサラダ パナナ ぎゅうにゅう	643	835	835	シーフード ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん りんご、グリーンピース キャベツ、きピーマン、パナナ	こめ、おしおぎ じゃがいも
22(月)	ごはん たまごスープ ビーフソテー やさしいシュウマイ さけふりかけ ぎゅうにゅう	613	801	801	ふたコマ、やさしいシュウマイ たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きくらげ ながねぎ、ほししいたけ	こめ、ビーフ
23(火)	《カミガミこんだて》 えだまめごはん みそしる カツオのてりやき こんさいのいりに たまごボーロ ぎゅうにゅう	632	816	816	かつお、わかめ とうふ、みそ ぎゅうにゅう	えだまめ、きゅうり れんこん、たけのこ にんじん、ほししいたけ グリーンピース、なめこ	こめ、たまごボーロ
24(水)	たまごパン ミニクリームパン コンソメスープ コーンとチーズのサラダ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	631	806	806	スクランブルエッグ チーズ、アーモンドフィッシュ ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん きゅうり、コーン たまねぎ、しめじ	コッペパン ミニクリームパン
25(木)	ごはん みそしる さばのみそに ごもくために ぎゅうにゅう	649	850	850	さば、みそ だいず、こうどうふ みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん ごぼう、こんにゃく ほししいたけ、こまつな	こめ
26(金)	ごはん はるさめスープ すぶた かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	647	835	835	すぶたもも、かいそう ちりめんじゃこ ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん たけのこ、ほししいたけ ピーマン、キャベツ、きゅうり コーン、チンゲンさい、しめじ	こめ、かたくりこ りょうとうはるさめ
29(月)	おぎごはん けんちんじる あかうおのなんぶやき おろしどろろ チーズ ぎゅうにゅう	624	805	805	あかうお、チーズ なまあげ、ぎゅうにゅう	なばな、ながいも、あおのり たいこん、にんじん、しめじ ごぼう、こんにゃく	こめ、おしおぎ くろごま
30(火)	ごはん コンソメスープ かぼちゃクロック ほうれんそうのソテー さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	612	819	819	ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん しめじ、コーン、かぶ かぶ(は)、いんげん	こめ、かぼちゃクロック さくらんぼゼリー
31(水)	きぼうこんだて(中学部1, 2, 3, 4, 5組)						

## おしえて！ 八木沼さん ～グリーンピースについて～



えんどうの未熟果のグリーンピースは彩りとしてのイメージがありますが、さやえんどうと同様に栄養価の高い野菜です。缶詰や冷凍食品として1年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味わいは格別。グリーンピースをたっぷり使った炒め物やスープがおすすめです。

保存：冷蔵庫の野菜室で1～2日か、ゆでて冷凍

【グリーンピースのバター煮】

- 1 鍋にコンソメスープをつくり、グリーンピースとベーコンを入れて火にかける。
- 2 煮えてきたらバターと砂糖を加え、中火でコトコト煮る。
- 3 豆がやわらかくなったら、塩・コンショウで味を調え、レタスをちぎって入れ、火を止める。

