



6がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆6がつのきゅうしよくのめあては、「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	からだのちよいを とどてる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき いんげんソテー のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	618	796	796	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 いんげん、にんじん、コーン もやし、しめじ	こめ
2 (金)	ビーンズカレー やさいサラダ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	648	825	825	ぶたコマ、ミックスビーンズ ロースハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、グリーンアスパラ きピーマン	こめ、じゃがいも オレンジゼリー
5 (月)	《おしばよぼうデーこんだて》 ごはん みそしる いわしのかつおに きりぼしだいこんのナムル ヨーグルト ぎゅうにゅう	632	813	813	いわし、ヨーグルト もめんどろふ、ぎゅうにゅう	だいこんおろし、きりぼしだいこん ほうれんそう、にんじん、なめこ	こめ
6 (火)	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース すのもの パインかん ぎゅうにゅう	626	809	809	ぶたもも、わかめ しらす、ぎゅうにゅう	たまねぎ、たけのこ、ピーマン あかピーマン、きゅうり、パイン はくさい、ながねぎ、にんじん、にら	こめ、ワンタン、しろごま
7 (水)	ごはん コンソメスープ さけのクリームソースかけ かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう	651	839	839	さけ、たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、グリーンピース きゅうり、にんじん レーズン、キャベツ	こめ、こおぎこ かぼちゃ
8 (木)	《マクロビこんだて》 ひじきごはん とろろこんぶじる こうやどろふのあまずに こまつなのソテー とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	627	817	817	こうやどろふ、とろろこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ ほしいたけ、ブロッコリー こまつな、にんじん エリンギ、ながねぎ	こめ、とうにゅうプリン
9 (金)	ハムチーズサンド ミニぶどうパン やさいスープ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	638	741	741	チーズ、ロースハム ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり、にんじん レタス、ピーマン、しめじ	しょうパン、ミニぶどうパン はるさめ
12 (月)	ごはん わかめスープ とうふとエビのちゅうかに バンバンジーサラダ チーズデザート ぎゅうにゅう	652	820	820	もめんどろふ、えび とりさきみ、チーズ わかめ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、ほしいたけ、にんじん グリーンピース、もやし、きゅうり たまねぎ	こめ、しろごま
13 (火)	さんしょうどん すましじる ひじきのにもの あまなつみかん ぎゅうにゅう	648	845	845	とりひきにく、たまご、ひじき だいず、あぶらあげ もめんどろふ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、べにしょうが にんじん、グリーンピース あまなつみかん、みつば	こめ
14 (水)	ごはん みそしる とんかつ いんげんのゴマあえ ぎゅうにゅう	660	837	837	とんかつ、ちくわ ぎゅうにゅう	キャベツ、あかピーマン、いんげん にんじん、だいこん、ほしいたけ	こめ、すりごま
15 (木)	ごはん みそしる ほっけのしおやき なすとピーマンのみそいため キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	628	812	812	ほっけ、キャンディーチーズ なまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、なす、ピーマン たまねぎ、こまつな	こめ、しろごま
16 (金)	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ ブロッコリーのツナあえ ブルーベリークレープ ぎゅうにゅう	658	782	782	ぶたひきにく、こなチーズ ツナ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、キヌサヤ	スパゲティ、バター ブルーベリークレープ
19 (月)	ごはん みそしる やきにくいため ほうれんそうのたまごチーズあえ ぎゅうにゅう	628	812	812	ぶたコマ、いらたまご チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、もやし にんにく、キャベツ ほうれんそう、いんげん	こめ、じゃがいも
20 (火)	《カミカミこんだて》 おぎごはん とんじる アジのたつたあげ かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう	658	838	838	あじ、ぶたもも もめんどろふ、ぎゅうにゅう	だいこんおろし、グリーンピース にんじん、ごぼう、こんにやく ながねぎ	こめ、おしおぎ、かぼちゃ
21 (水)	ホットドック ミニあんパン コンソメスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	637	821	821	ウインナー、ベーコン ヨーグルト、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、コーン バナナ、おうとうかん、ほうれんそう しめじ	コッペパン、ミニあんパン じゃがいも、さとう
22 (木)	ごはん ちゅうかスープ チキンなんばん ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	651	842	842	とりもも、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ごぼう、きゅうり コーン、チンゲンサイ、ほしいたけ	こめ、こおぎこ
23 (金)	ドライカレー じゃこだいずサラダ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	649	844	844	ぶたひきにく、たいず ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり	こめ、じゃがいも あじさいゼリー
26 (月)	ごはん みそしる さばのてりやき がんものふくみに ぎゅうにゅう	659	851	851	さば、がんもどき ぎゅうにゅう	オクラ、にんじん、たけのこ ほしいたけ、グリーンピース なす、たまねぎ	こめ
27 (火)	ごはん ミートボールスープ チーズオムレツ えだまめサラダ ふりかけ ぎゅうにゅう	654	816	816	オムレツチーズ ミートボール、ぎゅうにゅう	ミックスベジタブル、えだまめ キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、にんじん、ピーマン	こめ
28 (水)	ごはん ちゅうかスープ ぎょうぎ ブロッコリーのちゅうかふういため マンゴープリン ぎゅうにゅう	632	816	816	ぎょうぎ、あさり ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、きくらげ、はくさい	こめ、マンゴープリン
29 (木)	ごはん みそしる しろみずかなフライ やさしいコンソメに ヨーグルト ぎゅうにゅう	635	829	829	しろみずかなフライ ヨーグルト、もめんどろふ ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ、キャベツ、にんじん しめじ、いんげん、ながねぎ	こめ
30 (金)	きぼうこんだて(高等部1-1・2 2-1)						

おしえて！八木沼さん ～かぼちゃについて～



大別すると日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類になります。いずれも栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。カロテン、カリウム、ビタミンB1・B2・E、カルシウム、鉄などが含まれ、なかでもカロテンが豊富で、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。皮には実以上のカロテンが含まれているので「調理は丸ごと」がポイント！！

保存：丸のままなら冷暗所で1～2ヶ月保存可能。

【かぼちゃのそぼろ煮】

- 1 ひと口大に切ったかぼちゃをレンジにかけ、やわらかくしておく。
- 2 ひき肉とおろし生姜を油で炒める。水を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 1のかぼちゃを加え、醤油、みりん、酒を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。水溶性片栗粉でとろみをつける。



☆かんせい☆