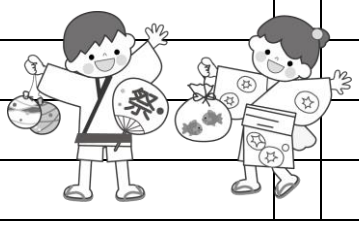
# 7がつのこんだて

福島県立西郷支援学校

☆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) しょう | カロリー(kcal) ちゅう・こう | おもなざいりょう からだをつくる | おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる | おもなざいりょう ちからやねつのもとになる |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3（月） | ごはん　みそしる　かじきのみそマヨやき<br>なまあげのにもの　かぼちゃプリン　ぎゅうにゅう | 643 | 833 | かじき、みそ<br>なまあげ、ぎゅうにゅう | いんげん、だいこん、にんじん<br>グリンピース、ながねぎ、なめこ | こめ、マヨネーズ<br>かぼちゃプリン |
| 4（火） | ごはん　ちゅうかスープ　ホイコーロー<br>やさいシュウマイ　ベビーチーズ　ぎゅうにゅう | 647 | 811 | ぶたコマ、やさいシュウマイ<br>ベビーチーズ、ぎゅうにゅう | キャベツ、もやし、にんじん<br>ピーマン、たけのこ、きくらげ<br>はくさい、にら、ほししいたけ | こめ、かたくりこ |
| 5（水） | かきあげどん　すましじる　ほうれんそうのしらすあえ<br>ライチゼリー　ぎゅうにゅう | 655 | 843 | しらす、もめんどうふ<br>ぎゅうにゅう | ほうれんそう、もやし<br>にんじん、みつば | こめ、やさいのかきあげ<br>ライチゼリー |
| 6（木） | ごはん　コンソメスープ　とりにくのトマトソースかけ<br>パプリカソテー　ヨーグルト　ぎゅうにゅう | 636 | 825 | とりもも、ツナ、ヨーグルト<br>ベーコン、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、とまとかん<br>ピーマン、あかピーマン、きピーマン<br>キャベツ、セロリ | こめ、こむぎこ |
| 7（金） | 《たなばたこんだて》<br>たなばたそうめん　ほしのコロッケ<br>きんぴらごぼう　おほしさまゼリー　ぎゅうにゅう | 652 | 762 | きんしたまご、ぎゅうにゅう | オクラ、にんじん、キャベツ<br>ごぼう、しめじ、いんげん | そうめん、コロッケ、しろごま<br>たなばたおほしさまゼリー |
| 10（月） | 《マクロビこんだて》<br>ごはん　みそしる　あげだしどうふ<br>ひじきいりサラダ　うめしそふりかけ　ぎゅうにゅう | 627 | 818 | しぼりどうふ、ひじき<br>ミックスビーンズ<br>みそ、ぎゅうにゅう | えのきたけ、ほししいたけ、キヌサヤ<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ | こめ、かたくりこ、かぼちゃ |
| 11（火） | 《しゅんのしょくざいこんだて》<br>うなぎまぜごはん　みそしる<br>ナスとオクラのおろしあえ　はくとうかん　ぎゅうにゅう | 642 | 818 | うなぎ、たまごそぼろ<br>もめんどうふ、わかめ<br>みそ、ぎゅうにゅう | ばんのうねぎ、あげなす、オクラ<br>だいこんおろし、はくとうかん、みょうが | こめ、しろごま |
| 12（水） | ハンバーガー　ミニクリームパン　コンソメスープ<br>レンコンサラダ　ミルメーク　ぎゅうにゅう | 633 | 820 | ハンバーグ、ツナ<br>ぎゅうにゅう | キャベツ、れんこん、にんじん、<br>きゅうり、ほうれんそう<br>たまねぎ、えのきたけ | コッペパン、ミニクリームパン<br>ミルメーク |
| 13（木） | ごはん　ちゅうかスープ　カレイのネギソースかけ<br>もやしのあえもの　たまごボーロ　ぎゅうにゅう | 652 | 839 | からすがれい<br>かにフレーク、ぎゅうにゅう | ながねぎ、ほししいたけ、もやし<br>にんじん、しめじ、チンゲンさい | こめ、かたくりこ<br>たまごボーロ |
| 14（金） | むぎごはん　なつやさいカレー　コーンサラダ<br>フルーツヨーグルト　ぎゅうにゅう | 655 | 841 | ぶたひきにく<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、なす、いんげん<br>キャベツ、きゅうり、あかピーマン<br>コーン、みかんかん、パインかん | こめ、おしむぎ<br>かぼちゃ |
| 17（月） | うみのひ | | | | | |
| 18（火） | ごはん　みそしる　アジフライ<br>こまつなのゴマあえ　ぎゅうにゅう | 622 | 815 | あじフライ、あぶらあげ<br>みそ、ぎゅうにゅう | ブロッコリー、こまつな、にんじん<br>えのきたけ、しめじ、たまねぎ | こめ、すりごま |
| 19（水） | ごはん　たまごスープ　まーぼーどうふ<br>かいそうサラダ　アーモンドフィッシュ　ぎゅうにゅう | 659 | 817 | ぶたひきにく、もめんどうふ<br>しぼりどうふ、かいそうサラダ<br>むきえび、たまご、ぎゅうにゅう | ほししいたけ、ながねぎ、キャベツ<br>きゅうり、コーン、にら、えのきたけ | こめ、かたくりこ<br>アーモンドフィッシュ |
| 20（木） | きぼうこんだて(小学部8，9，10組） | | | | | |
| 21（金） | なつやすみ | | | | | |
| 24（月） | | | | | | |
| 25（火） | | | | | | |
| 26（水） | | | | | | |
| 27（木） | | | | | | |
| 28（金） | | | | | | |
| 31（月） | | | | | | |

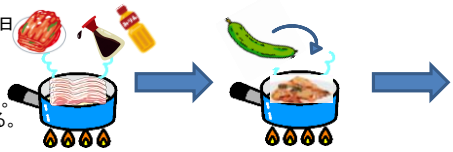


**おしえて！八木沼さん　　～きゅうりについて～**

成分の約95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。
ビタミンCを壊すアスコルビナーゼという酵素が含まれていますが、酸がこの働きを抑えるので、サラダや和え物などには酢を使うといいでしょう。

保存：乾燥と低温が苦手。ビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3日

【きゅうりの豚キムチ炒め】
1　塩・コショウした豚肉をごま油で炒める。
2　肉に火が通ったらキムチを加え、醤油、みりんで味を調える。
3　長さ5cmほどの拍子切りにしたきゅうりを加え、手早く炒める。
　きゅうりを炒めすぎないのがポイント！！



☆できあがり☆