



福島県立西郷支援学校

4がつのこんだて 描島県立西郷支援:

☆4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。

(4)		☆4がつのきゅうしょくのめあては、「	1	きりを	まもって たのしく		
10 10 10 10 10 10 10 10	7		カロリー	-(kcal)			
21月	ひつけ		しょう	ちゅう	からだをつくる		ちからやねつのもとになる
10 (大)	6 (金)						学式
10 (x) こはん カックのスープ なまあけのちゅうかに かっかん かい かっかん かい かっかん かい かっかん アンフェーマイ キャンデー・テス ぎゅうにゅう かい かん かい かっかん かい かっかん カック・アンフライ なばなのソテー どうにゅうフリン ぎゅうにゅう かい とい かっかん かい ちゅうにゅう かい ちゅうにゅう かい ちゅうにゅう かい カーン メーツ かい ちゅうにゅう かい カーン メーツ かい ちゅうにゅう かい カーン アンフライ かい ちゅうにゅう かい カーン アンファイ オークレーンス コーンとチーズのサラグ ぎゅうにゅう から 800 といち アルト・カー カーン アンファイ カークルト ぎゅうにゅう かい カーン アンファイ データル・アッカル・オール・アッカル・デー・ファイン アンファイ データル・アッカル・デー・ファイン アンファイ データル・アッカル・アッカル・アッカル・アッカル・アッカル・アッカル・アッカル・アッカ	9 (月)		639	815	もめんどうふ	たけのこ にんじん ほししいたけ	こめ マヨネーズ
11 (余)	10 (火)		645	815	やさいシューマイ キャンディーチーズ		こめ かたくりこ
12 (余) おやこどん すましてる ほうれんぞうのシラスあえ 517 524 12 によっ すっかい 12 によっ アーグルト 2 で にんじん かから 13 (金) 13 (金) 12 (人 ハン コンソメスープ ボークビーンズ コーンとチーズのサラダ ぎゅうにゅう 551 500 201 16 (月) 16 (月) 16 (月) 17 (人 人 入 不 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人 人	11 (水)		649	836	とうにゅうプリン		こめ
15 (金) コーンとチーズのサラダ ぎゅうにゅう 551 505 505 だけ ただご ぎゅうにゅう たいで ただい かっかり ホールコーン オーガン じゃ マーガン じゃ ヤまいもたんざくあげ やさいふりかけ ぎゅうにゅう 555 501 ちゅから さっまあげ かんげん かまいま ほうれんがく かいちごクレーブ ぎゅうにゅう 555 501 ちゅから さっまあげ かんがん すっかにゅう たがれる たいがん いんげん できいか にんじん さんにゃく いっちごグレーブ ぎゅうにゅう 555 501 ちゅから さっまあげ まんしん ピーマン 当りまたんご (はらい ほじいかは) タルチルケー 15 (本) エーロン ぎゅうにゅう 552 550 55	12 (木)		617	824	たまご きざみのり しらす ヨーグルト もめんどうふ わかめ		こめ
10 (月) 中主いもたんざ(あげ やさいふりかけ ぎゅうにゅう 651 812 800 からあけっか 7人 女 きゅうにゅう 7人 女 を きゅうにゅう 7人 女 を きゅうにゅう 7人 女 を を を を を を を を を を を を を を を を を を	13 (金)		651	803		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょくパン いちごジャム マーガリン じゃがいも
18 (水)	16 (月)		651	812		いんげん やまいも ほうれんそう	こめ ふりかけ
18 (水)	17 (火)		655	801			うどん やさいのかきあげ いちごクレープ
19 (木)	18 (水)		624	818		きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ こむぎこ タルタルソース
20 (金) レンコンひじきサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう 656 831 ミックスピーンズ ぎゅうにゅう 124 にんしん ラリンピース にかいいも ピーチゼリー 123 (月) ごはん コンソメスープ さけのムニエル ポテトサラダ ぎゅうにゅう 630 824 さけ ロースハム ぎゅうしゅう 7ロッコリー ホールコーン きゅうり たまれぎ キャベツ にんじん しめじ 124 (火) せきはん すましじる とりのからあげ こまつなのゴマあえ いちご ぎゅうにゅう 630 820 とりもも もめんどうふ ぎゅうにゅう 125 ながれぎ によじん えのきたけ いちご ながれぎ によじん さっきたけ いちご ながれぎ によじん かいろこ ながれぎ はなふ ながん ホールコーン かいるこ ながれぎ によいん えのきたけ いちご ながれぎ になら かん いちご ながれぎ はなふ カンソメに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 624 805 エピカツ ウインナー フレーンヨーグルト スかん ホールコーン たまれぎ クリーンアスパラ こまっな にんじん しめじ かいのコンソメに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 125 (水) 1	19 (木)		632	820	あさり みそ		こめ しろごま たまごボーロ
23 (月) ポテトサラダ ぎゅうにゅう 630 824 ボテトサラダ ぎゅうにゅう おすき クリーンアスパラ にんじん しめじ じゃがいも マヨ (入学・進学おいわいこんだて) せきはん すましじる とりのからあげ こまつなのゴマあえ いちご ぎゅうにゅう 630 820 とりもも もめんどうふ きゅうにゅう まずき クリーンアスパラ こまつな にんじん えのきたけ いちご ながねぎ はなふ エピカツパーガー コーンスープ かぶのコンソメに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 624 805 エピカツ ウインナー オーショーグルト きゅうにゅう たちに かぶ(は) パナナ みかん ホールコーン たまねぎ クリームコーン クルタルソークルトン きゅうにゅう ぶたひきにく とうふ きゅうにゅう までもし にんじん にら はるさめ チンゲンさい しめじ さつまいも くろこま でっまいも にろ はるさめ チンゲンさい しめじ さつまいも くろこま でっまいも でっまいも でっまいも でっまいも でっまいも でっまいも でっまいも	20 (金)		656	831	ミックスビーンズ		こめ おしむぎ じゃがいも ピーチゼリー
24 (火) せきはん すましじる とりのからあげ こまつなのゴマあえ いちご ぎゅうにゅう 630 820 とりもも もめんどうぶ ぎゅうにゅう こまつな にんじん えのきたけ いちご ながねぎ (ろごま かたしなぶ) 25 (木) エビカツバーガー コーンスープ かぶのコンソメに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 624 805 エビカツ ウインナー ブレーンヨーグルト ぎゅうにゅう キャベツ かぶ にんじん しめじ かぶ(は) バナナ みかん ホールコーン たまねぎ クリームコーン コッペパン タルタルソー クルトン たまねぎ クリームコーン 26 (木) ごはん はるさめスープ マーボーどうぶ もやしのあえもの だいがくいも ぎゅうにゅう 3法ひきにく とうぶ ぎゅうにゅう プリンビース もやし にんじん にら はるさめ チンゲンさい しめじ こめ かたくりつまいも くろごま 27 (金) きぼうこんだて きばうこんだて この かたくり さつまいも くろごま	23(月)		630	824	_ ,	きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ むえんバター じゃがいも マヨネーズ
25 (水) エビカツバーガー コーンスープ かぶのコンソメに フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 624 805 エピカツ ワインチー ブレーンヨーグルト ぎゅうにゅう しめじ かぶ(は) バナナ みかん ホールコーン たまれぎ クリームコーン タルタルソー クルトン クルトン 26 (木) ごはん はるさめスープ マーボーどうふ もやしのあえもの だいがくいも ぎゅうにゅう 650 820 ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう グリンピース もやし にんじん にら はるさめ チンゲンさい しめじ こめ かたくり さつまいも くろごま 27 (金) きぼうこんだて	24(火)	せきはん すましじる とりのからあげ	630	820		こまつな にんじん えのきたけ	こめ もちごめ くろごま かたくりこ はなふ
26 (木) ごはん はるさめスープ マーボーどうぶ 650 820 ぶたひきにく とうぶ グリンピース もやし にんじん にら はるさめ チンゲンさい しめじ さつまいも (ろごま) 27 (金) きぼうこんだて きぼうこんだて	25 (水)		624	805	プレーンヨーグルト	しめじ かぶ(は) バナナ みかん ホールコーン	コッペパン タルタルソース クルトン
	26 (木)		650	820		グリンピース もやし にんじん にら はるさめ チンゲンさい	こめ かたくりこ さつまいも くろごま
1/20AH=1+1/1	27 (金)	きぼうこんだて					
28(+) たけのこづけん、オキリバス さわんのさいきょうわき 6/4 825 さわんこうやどうこ	28 (土)	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	644	825	さわら こうやどうふ	キャベツ キヌサヤ ほししいたけ	こめ すりごま さくらゼリー



おしえて!八木沼さん

~しいたけについて~

しいたけの旬は春と秋。冬を越したしいたけは春子と呼ばれ、身が締まってうま味があります。 生しいたけに含まれているエルゴステロールは紫外線にあたるとビタミンDに変化し、カルシウムと一緒に摂ると骨粗鬆症を予防する効果があります。 また、干すことで香りも増します。水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って落とすか、湿らせたペーパーでふき取るとよいです。

保存:ひだを上にして密閉容器へ入れ、冷蔵庫へ。

- 【 きのこのバターソテー 】
- 1 好みのきのこを食べやすい大きさに分け、ニンニクをみじん切りにしておく。 2 フライパンでニンニクを弱火で炒め、香りがしてきたら、きのこをいれる。
- 3 しんなりしてきたら酒を加え、水分がなくなるまで炒める。
- 4 バターを加えて塩コショウししょうゆを回し入れる。焼き色がついたら出来上がり。





