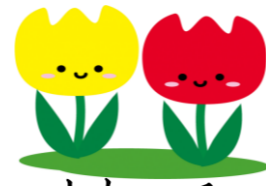


4がつのこんだて



福島県立西郷支援学校

☆4がつのきゅうしょくのみあては、「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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
6(金)	《(小・中)にゅうがくしき・しぎょうしき》 ※きゅうしょくなし					
9(月)	ごはん みそしる ふたにくのしょうがいため がんものにももの ぎゅうにゅう	639	815	ぶたもも がんもどき もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン たけのこ にんじん ほしいたけ キヌサヤ なめこ	こめ マヨネーズ
10(火)	ごはん ちゅうかスープ なまあげのちゅうかに やさしいシューマイ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	645	815	ぶたもも なまあげ やさしいシューマイ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ほしいたけ チンゲンさい えのきたけ	こめ かたくりこ
11(水)	ごはん コンソメスープ アジフライ なばなのソテー とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	649	836	あじフライ ベーコン とうにゅうプリン ぎゅうにゅう	キャベツ なばな にんじん かぶ しめじ かぶ(は)	こめ
12(木)	おやこどん すましじる ほうれんそうのシラスあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	617	824	とりもも かまぼこ 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば ほうれんそう もやし にんじん ながねぎ	こめ
13(金)	しょくパン コンソメスープ ポークビーンズ コーンとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	651	803	とりもも ダイスターズ だいたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン キヌサヤ	しょくパン いちごジャム マーガリン じゃがいも
16(月)	ごはん みそしる とうふのごもくいため やまいもたんざくあげ やさいふりかけ ぎゅうにゅう	651	812	もめんどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほしいたけ いんげん やまいも ほうれんそう えのきたけ	こめ ふりかけ
17(火)	かきあげうどん ぜんまいのもの いちごクレープ ぎゅうにゅう	655	801	わかめ さつまあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ ぜんまい にんじん こんにゃく	うどん やさいのかきあげ いちごクレープ
18(水)	ごはん ちゅうかスープ チキンなんばん きりぼしだいこんのナムル ぎゅうにゅう	624	818	とりむね わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん はくさい ほしいたけ	こめ こむぎこ タルタルソース
19(木)	ごはん みそしる ほっけみりんやき キャベツのびたし たまごボーロ ぎゅうにゅう	632	820	ほっけ あぶらあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	オクラ キャベツ にんじん だいこん いんげん	こめ しるごま たまごボーロ
20(金)	むぎごはん ポークカレー レンコンひじきサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	656	831	ぶたもも ひじき ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きゅうり	こめ おしむぎ じゃがいも ピーチゼリー
23(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 ぎゅうにゅう	ブロッコリー ホールコーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	こめ こむぎこ むえんバター じゃがいも マヨネーズ
24(火)	《入学・進学おいおいこんだて》 せきはん すましじる からのからあげ 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	あずき グリーンアスパラ こまつな にんじん えのきたけ いちご ながねぎ	こめ もちごめ くろごま かたくりこ はなふ
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	エビカツ ウィナー プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ かぶ にんじん しめじ かぶ(は) パナナ 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 タルタルソース 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	ほしいたけ ながねぎ グリーンピース もやし にんじん いら はるさめ チンゲンさい しめじ	こめ かたくりこ さつまいも くろごま
27(金)	きぼうこんだて					
28(土)	《旬の食材こんだて》 たけのこごはん すましじる さわらのさいきょうやき こうやどうふのたまごとじ さくらゼリー ぎゅうにゅう	644	825	とりむね あぶらあげ さわら こうやどうふ たまご あさり ぎゅうにゅう	たけのこ いんげん にんじん キャベツ キヌサヤ ほしいたけ なばな えのきたけ	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。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ことでビタミン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ょうゆを回し入れる。焼き色がついたら出来上がり。

