



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	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (火)	そうりつきねんび					
2 (水)	ふりかえきゅうじつ					
3 (木)	けんぼうきねんび					
4 (金)	みどりのひ					
7 (月)	<端午の節句献立> あさりごはん みそしる ちくぜんに キャベツのピーナッツあえ かしわもち ぎゅうにゅう	645	828	あさり、あぶらあげ、 とりもも、とうふ、わかめ、 みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、たけのこ、 れんこん、しいたけ、キヌサヤ、 キャベツ、いんげん、ながねぎ	こめ、ピーナッツ、かしわもち
8 (火)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき マカロニサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	656	821	たら、チーズ、ヨーグルト、 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、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コーン、 かぶ、いんげん	こめ、マカロニ、マヨネーズ
9 (水)	ごはん とろろこんぶじる ささみそまきフライ きりぼしだいこんのいために さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	626	827	とりささみ、たまご、 とろろこんぶ、ぎゅうにゅう	おおば、もやし、にら、 きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ、ながねぎ	こめ、こむぎこ、パンこ、 さくらんぼゼリー
10 (木)	ごはん わかめスープ とうふとエビのちゅうかに アスパラサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	638	814	しばりとうふ、もめんとうふ、 むぎえび、キャンディーチーズ、 わかめ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、しいたけ、 にら、キャベツ、 グリーンアスパラガス、コーン、 あかピーマン、たまねぎ	こめ、かたくりこ
11 (金)	ハムカツサンド コンソメスープ はるさめサラダ おちゃプリン ぎゅうにゅう	667	816	ハムカツ、とりささみ、 ぎゅうにゅう	キャベツ、はるさめ、きゅうり、 にんじん、しめじ	しょうパン、マヨネーズ、 おちゃプリン、ダイスポテト
14 (月)	ごはん コンソメスープ やさいコロッケ ピーマンときのこのソテー さけふりかけ ぎゅうにゅう	616	811	まぐろフレーク、さけふりかけ、 ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、ピーマン、しめじ、 エリンギ、にんじん、レタス	こめ、コロッケ
15 (火)	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき ひじきのにももの ぎゅうにゅう	647	819	ぶたロース、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 みそ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、なばな、にんじん、 キャベツ、えのきだけ	こめ
16 (水)	やきそば ワンタンスープ すのもの マンゴープリン ぎゅうにゅう	659	807	ぶたもも、しらす干し、 わかめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、きゅうり、 はくさい、しいたけ	やきそば、マンゴープリン、 ワンタン
17 (木)	ごはん けんちんじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう	633	834	さば、みそ、すりごま、 とうふ、ぎゅうにゅう	いんげん、ほうれんそう、 にんじん、もやし、だいこん、 さといも、ごぼう、しいたけ	こめ
18 (金)	むぎごはん ミートボールカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	651	811	ミートボール、かいそう、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、りんご、 グリーンピース、ふくじんづけ、 キャベツ、きゅうり、あかピーマン、 コーン、パイン、みかん	こめ、おしむぎ
21 (月)	ごはん みそしる カツオのてりやき あげだしとうふ ぎゅうにゅう	662	828	かつお、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、いんげん、 えのきだけ、しいたけ、 にんじん、きぬさや、たまねぎ	こめ、かたくりこ、かぼちゃ
22 (火)	ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー チーズはんぺんフライ ぎゅうにゅう	645	815	ぶたコマ、ぎゅうにゅう	キャベツ、もやし、にんじん、 ピーマン、たけのこ、きくらげ、 チンゲンサイ、しいたけ	こめ、かたくりこ、 チーズいりはんぺんフライ
23 (水)	ホットドック ミニクリームパン コンソメスープ かぶのクリームに プリン ぎゅうにゅう	646	803	ウインナー、とりもも、 ぎゅうにゅう	キャベツ、かぶ、にんじん、 しめじ、グリーンピース、かぶ、 ほうれんそう、たまねぎ	コッペパン、 ミニクリームパン、プリン
24 (木)	むぎごはん みそしる ふじやが こまつなのおひたし なっとう ぎゅうにゅう	635	812	なっとう、とうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 いとこんにやく、グリーンピース、 こまつな、なめこ	こめ、おしむぎ、 くるまふ、じゃがいも
25 (金)	ごはん あさりスープ すぶた もやしのあえもの アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	650	828	ぶたもも、ちくわ、 あさり、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、ピーマン、もやし、 にら、キャベツ、えのきだけ	こめ、かたくりこ、 アーモンドフィッシュ
28 (月)	ごはん すましじる まつかぜやき きんぴらごぼう キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	647	812	とりひきにく、たまご、 みそ、キャンディーチーズ、 わかめ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、しいたけ、 グリーンアスパラ、ごぼう、 きこんにやく、はくさい	こめ、しらたまふ
29 (火)	ビビンバどん たまごスープ ブロッコリーのちゅうかいため ヨーグルト ぎゅうにゅう	630	812	ぎゅうもも、ヨーグルト、 たまご、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、だいずもやし、 ぜんまい、にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、きくらげ、 ながねぎ、しいたけ	こめ
30 (水)	ごはん コンソメスープ しろみぎかなフライ ピーンズサラダ のりたまふりかけ ぎゅうにゅう	620	822	しろみぎかな、 ミックスビーンズ、 のりたまふりかけ、 ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、きゅうり、 あかピーマン、しめじ、キヌサヤ	こめ、タルタルソース、 おえんバター、ダイスポテト
31 (木)	きぼうこんだて(中学部2-1・2, 3-1・2組)					

おしえて！八木沼さん ～アスパラガスについて～



グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンC・E・B群が多い緑黄色野菜です。また、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があると言われています。穂先がしまっているもの、緑が鮮やかで全体にハリのあるものが新鮮です。

保存：新聞紙などで包み冷蔵庫に立てて入れ、2～3日。塩茹でして冷凍保存も可。

【アスパラガスのマヨネーズ焼き】

1. 耐熱皿にスライスしたトマトを敷き、その上にアスパラガスをのせる。
2. マヨネーズをかけ、オーブントースターで焼く。

