



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。

ひつけ	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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
3(月)	ごはん コンソメスープ カレーコロッケ ビーンズサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	645	815	ミックスビーンズ さけふりかけ まぐろみずにフレーク ぎゅうにゅう	ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり かぶ しめじ にんじん いんげん	こめ カレーコロッケ
4(火)	《おしばよぼうデーこんだて》 ごはん ぐだくさんじる いわしのかつおに ぎりぼしだいごんに キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	632	833	いわしかつおに なまあげ み そ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	こまつな もやし きりぼしだいごん にんじん ほしいたけ いんげん はくさい にんじん ねぎ ごぼう つきごんにやく	こめ すりごま
5(水)	ごはん ちゅうかスープ どうふとエビのちゅうかに ほうれんそうのナムル アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	636	815	もめんどうふ おきえび ぶたも たまご ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほしいたけ グリーンピース ほれんそう もやし キャベツ えのきたけ	こめ しろごま アーモンドフィッシュ
6(木)	ごはん みそしる あかうおのなんぶやき がんものふくめに ヨーグルト ぎゅうにゅう	662	861	あかうお がんもどき ヨーグルト もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	エリンギ もやし ピーマン たけのこ にんじん ほしいたけ いんげん ねぎ なめこ	こめ くらごま
7(金)	ごはん ちゅうかスープ すぶた ちんげんさいのあえもの マンゴープリン ぎゅうにゅう	655	823	ぶたも ちくわ カットわかめ 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 ちんげんさい はくさい えのきたけ	こめ かたくりこ マンゴープリン
10(月)	ごはん けんちんじる かつおのごまふうみあげ キャベツのぼんずあえ どうにゅうプリン ぎゅうにゅう	660	844	かつお もめんどうふ ぎゅうにゅう	オクラ キャベツ いんげん にんじん しめじ さいとも ごぼう ほしいたけ	こめ ドライパン くらごま どうにゅうプリン
11(火)	みそラーメン わかめのすのもの ワッフル ぎゅうにゅう	648	753	ぶたも しらす わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん にら きくらげ コーン ねぎ きゅうり	ちゅうかめん ワッフル
12(水)	ごはん おしおぎいりスープ しろみぎかなフライ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	668	859	しろみぎかな とりさきみ ぎゅうにゅう	キャベツ あかピーマン ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ いんげん	こめ ライスポテト おしおぎ
13(木)	えだまめごはん みそしる ふじゃが こまつなのごまあえ ぎゅうにゅう	621	817	きざみあぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん いとごんにやく キヌサヤ こまつな もやし キャベツ えのきたけ	こめ くるまぶ じゃがいも すりごま
14(金)	ホットドック ミネストローネ ブロッコリーサラダ プリン ぎゅうにゅう	621	760	ウイナー まぐろみずにフレー ク ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリ ダイストマト	コッペパン プリン ライスポテト シェルマカロニ
17(月)	ごはん きのかじる ぶたにくのこうみやき ながいもとオクラのサラダ ぎゅうにゅう	668	868	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ねぎ いんげん コーン なかいも オクラ にんじん しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ	こめ
18(火)	ごはん ワンタンスープ タラのちゅうかあんかけ やさしいため ブルーベリークレープ ぎゅうにゅう	651	831	たら ほしえび	たまねぎ にんじん キヌサヤ しいたけ キャベツ いんげん コー ン はくさい ねぎ しめじ	こめ かたくりこ ワンタン ブルーベリークレープ
19(水)	さんしょくどん すましじる きりこんぶのもの あじさいゼリー ぎゅうにゅう	654	841	とりひきにく いたりたまご きざみこんぶ あぶらあげ もめんどうふ わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しいたけ えのきたけ	こめ あじさいゼリー
20(木)	ごはん はるさめスープ はっぼうさい こまつなのいろどりあえ だいがくいも ぎゅうにゅう	649	818	ぶたも おきえび うずらたまご とりさきみ きんしたまご ぎゅうにゅう	はくさい ねぎ たけのこ にんじん キクラゲ こまつな はるさめ キャベツ しいたけ	こめ さつまいも くらごま しろごま
21(金)	おぎごはん ポークカレー トマトサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	669	857	ぶたも ダイスターチーズ 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 キャベツ きゅうり コーン トマト パナナ おうとう	こめ おしおぎ じゃがいも
24(月)	ごはん ちゅうかスープ マーボーどうふ ひじきのサラダ あまなつみかん ぎゅうにゅう	663	831	ぶたひきにく もめんどうふ ひじき まぐろみずに ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ にんじん えだまめ しめ じ あまなつ ほうれんそう たまねぎ	こめ
25(火)	ごはん みそしる とりにくのいそべあげ れんこんきんぴら ぎゅうにゅう	660	854	とりも わかめ みそ ぎゅうにゅう	あげなす だいこんおろし れんこん にんじん いんげん まいたけ たまねぎ	こめ かたくりこ しろごま ライスポテト
26(水)	ハムカツサンド コンソメスープ まめとチーズのサラダ おちゃプリン ぎゅうにゅう	684	813	ハムカツ ミックスビーンズ ダイスターチーズ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり あかピーマン レタス えのきたけ	しょくばん おちゃプリン
27(木)	ごはん すましじる かじきのみそマヨやき なまあげのもの キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	643	835	まかじき みそ なまあげ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ たまねぎ コーン だいこん にんじん しいたけ グリーンピース こまつな えのきたけ	こめ マヨネーズ
28(金)	きぼうこんだて (こうとうぶ2ねん1・2・3くみ)					



おしえて！八木沼さん ～アスパラについて～

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の増強に効果のあるアスパラギン酸(アミノ酸の一種)が多く含まれています。穂先に含まれているルチンは、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。

保存：濡らした新聞紙などで包み冷蔵庫に立てて入れ、2～3日。

【アスパラのバターソテー】

1. アスパラは硬い部分を切り落とし、3～4cm長さに斜めに切る。
2. フライパンにバターを熱し、朝生アスパラを炒める。
3. 塩、コショウで味を調える。お好みでベーコンやコーンを加えても。

