


5がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
2(月)	ごはん みそしる かぼちゃコロッケ だいこんとみずなのサラダ きゅうにゅう	631	817	817	みそ、きゅうにゅう	キャベツ、だいこん、みずな、 にんじん、コーン、こまつな、 えのきたけ	こめ、ドレッシング
3(火)	けんぼうきねんび						
4(水)	みどりのひ						
5(木)	こどものひ						
6(金)	ごはん わかたけじる さわらのさいきょうやき かぶのうすくずに かしわもち きゅうにゅう	621	811	811	さわら、わかめ、 きゅうにゅう	グリーンアスパラ、かぶ、にんじん、 ほしいたけ、グリーンピース、 かぶ(は)、たけのこ	こめ、ドレッシング、 かしわもち
9(月)	ごはん はるさめスープ はっぼうさい ポークシューマイ おとうかん きゅうにゅう	628	813	813	ぶたコマ、むきえび、 うずらのたまご、 ポークシューマイ、 きゅうにゅう	はくさい、にんじん、ながねぎ、 たけのこ、にら、ほしいたけ、 しょうが、にんにく、おとう、しめじ	こめ、はるさめ
10(火)	ごはん コンソメスープ タラのピザやき ブロッコリーのピーナツあえ プリン きゅうにゅう	649	815	815	たら、チーズ、 ベーコン、きゅうにゅう	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、ブロッコリー、 にんじん、コーン、ほうれんそう	こめ、ダイスポテト、プリン
11(水)	やきにくどん わかめスープ きんしたまごのえびしんじょう さくらんぼゼリー きゅうにゅう	626	819	819	ぶたコマ、たまご、 えび、わかめ、 きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、もやし、 キャベツ、にんにくのめ、 ながねぎ	こめ、さくらんぼゼリー
12(木)	ごはん みそしる とりにくのてりやき マカロニサラダ めかぶつくだに きゅうにゅう	653	828	828	とりもも、きゅうにゅう、 めかぶつくだに、 あぶらあげ、みそ	もやし、にら、きゅうり、にんじん、 コーン、だいこん	こめ、マカロニ
13(金)	シーフードカレー じゃこだいずサラダ みかんクレープ きゅうにゅう	679	847	847	シーフードミックス、 だいず、ちりめんじゃこ、 きゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、グリーンピース、 レタス、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング、 みかんクレープ
16(月)	ごはん やさいスープ ミートオムレツ アスパラソテー とぅにゅうプリン きゅうにゅう	584	761	761	ミートオムレツ、 ベーコン、 きゅうにゅう	ピーマン、あかピーマン、セロリ、 グリーンアスパラガス、たまねぎ、 コーン、キャベツ、にんじん	こめ、とぅにゅうプリン、 ダイスポテト
17(火)	むぎごはん みそしる とぅふのごもくいため やまいもたんざくあげ なっとう きゅうにゅう	662	827	827	もめんどうふ、なっとう、 みそ、きゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、ながねぎ、 にら、はくさい、キヌサヤ	こめ、やまいも
18(水)	ごはん みそしる さばのたつたあげ きりぼしだいこんのいために きゅうにゅう	669	866	866	さば、もめんどうふ、 わかめ、みそ、 あぶらあげ、きゅうにゅう	たまねぎ、だいこん、にんじん、 いんげん、ほしいたけ、 ながねぎ	こめ
19(木)	ハンバーガー オニオンスープ ミニむしパン(まっちゃん) ミルメーク キャベツとひじきのサラダ きゅうにゅう	627	805	805	ハンバーグ、ひじき、 まぐろみずに、 ベーコン、きゅうにゅう	レタス、キャベツ、にんじん、 たまねぎ	コッパン、おしパン、 ドレッシング、ミルメーク
20(金)	ごはん チンゲンさいスープ すぶた かいそうサラダ あおリンゴゼリー きゅうにゅう	622	801	801	ぶたもも、かにフレーク、 かいそうサラダ、あさり、 きゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ピーマン、 にんにく、サニーレタス、きゅうり、 チンゲンさい、えのきたけ	こめ、あおりんごゼリー
23(月)	ごはん みそしる エピカツ ごぼうサラダ アセロラゼリー きゅうにゅう	662	856	856	エピカツ、みそ、 きゅうにゅう	レタス、きピーマン、ごぼう、 にんじん、きゅうり、コーン、 かぼちゃ、いんげん	こめ、ドレッシング、 あんにんどうふ
24(火)	やきそば ワンタンスープ いちごゼリー ほうれんそうのシラスあえ きゅうにゅう	631	739	739	ぶたもも、しらすぼし、 きゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 ほしいたけ、ほうれんそう、 もやし、しょうが、にら	ちゅうかめん、いちごゼリー、 ワンタンのかわ
25(水)	ごはん コーンスープ ロールキャベツ ポテトサラダ たらこふりかけ きゅうにゅう	626	797	797	ロールキャベツ、 きゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブ ロccoli、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも
26(木)	えだまめごはん もずくスープ さけのしおやき ちくぜんにふう アーモンドフィッシュ きゅうにゅう	623	800	800	さけ、もずく、 きゅうにゅう	えだまめ、はくさい、たけのこ、れん ごん、にんじん、ほしいたけ、グ リンピース、ながねぎ	こめ、つきこんにゃく、 アーモンド
27(金)	カツカレー トマトのサラダ フルーツヨーグルト きゅうにゅう	669	843	843	とりひきにく、ひれかつ、 プレーンヨーグルト、 きゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にん じんに、レタス、きゅうり、きピーマン、 コーン、トマト、みかん、パイン	こめ、じゃがいも、 ドレッシング
30(月)	ごはん にらたまじる メンチカツ こまつなのおひたし ペピーチーズ きゅうにゅう	661	833	833	メンチカツ、 ペピーチーズ、 たまご、きゅうにゅう	キャベツ、レッドキャベツ、こまつ な、にんじん、えのきたけ、にら	こめ、ドレッシング
31(火)	きぼうこんだて						



おしえて！八木沼さん

～アスパラガスについて～

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、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。
穂先が締まっていて、緑が鮮やかで全体的にハリのあるものが新鮮。茹でるときは茹ですぎに注意し、自然に冷まします。

保存：濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存する。2～3日。
塩茹でしてから冷凍保存することも可。

【アスパラのマヨネーズ焼き】
1 耐熱皿にスライスしたトマトを並べ、その上にアスパラをのせる。
2 マヨネーズをかけ、オーブントースターで焼く。

