

# 6がつのこんだて

福島県立西郷養護学校

☆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
1(水)	ごはん ちゅうかスープ ふたキムチ はんぺんフライ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	620	808	808	ふたコマ、 はんぺんフライ、 わかめ、ぎゅうにゅう	はくさい、もやし、にら、にんじん、 ながねぎ、レタス、たまねぎ	こめ
2(木)	ごはん みそしる かじきのみそマヨやき じゃがいもときのごソテー プリン ぎゅうにゅう	633	806	806	かじき、みそ、 もめんどうふ、 ふのり、ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、エリンギ、 たまねぎ、ピーマン	こめ、じゃがいも、 プリン
3(金)	ごはん コンソメスープ とりにくのトマトソースかけ ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう	646	829	829	とりもも、ベーコン、 ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ほうれんそう、 しめじ、コーン	こめ、じゃがいも
6(月)	ごはん みそしる さばのみそに ひじきのにももの ヨーグルト ぎゅうにゅう	673	855	855	さば、ひじき、 あぶらあげ、だいた、 ヨーグルト、わかめ、 ぎゅうにゅう	しょうが、いんげん、にんじん、 グリーンピース、はくさい	こめ
7(火)	ごはん ぐたくさんじる ふたにくのこうみやき かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう	647	827	827	ふたもも、なまあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、グリーンピース、 だいたいこん、にんじん、ごぼう	こめ
8(水)	<b>むしばよぼうデーこんだて</b> ごはん みそしる きりぼしだいのこのごまあえ いわしのうめしそフライ おちやのプリン ぎゅうにゅう	654	838	838	いわし、こうやどうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	おおば、きりぼしだいのこ、 にんじん、ほうれんそう、 こまつな	こめ、パンこ、 おちやプリン
9(木)	<b>マクロビ</b> ごはん とろろこんぶじる ながいものおかかあえ ひじきいりどうふハンバーグ バナナスティックケーキ ぎゅうにゅう	633	801	801	どうふハンバーグ、 ひじき、とろろこんぶ、 ぎゅうにゅう	だいたいこん、にんじん、 きゅうり、ながねぎ	こめ、ながいも、 バナナスティックケーキ
10(金)	チキンカレー ピーンズサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	647	809	809	とりコマ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 サニーレタス、きゅうり、オレンジ	こめ、じゃがいも
13(月)	ごはん みそしる さけフライ ビーフソテー ライチゼリー ぎゅうにゅう	646	829	829	さけ、ビーフ、 みそ、ぎゅうにゅう	サニーレタス、みずな、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、キヌサヤ	こめ、さといも
14(火)	ビビンバどん たまごスープ エビシューマイ フルーツミックス ぎゅうにゅう	657	820	820	ぎゅうもも、だいた、 エビシューマイ、 たまご、ぎゅうにゅう	にんにく、ほうれんそう、ぜんまい、 にんじん、みかん、はくどう、 バナナ、ながねぎ、ほしいたけ	こめ
15(水)	ごはん ミネストロンスープ クリームコロッケ キャベツのツナあえ ぎゅうにゅう	668	869	869	まぐろ、ベーコン、 だいた、ぎゅうにゅう	レタス、きピーマン、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、セロリ	こめ、 コーンクリームコロッケ、 じゃがいも
16(木)	ごはん みそしる あかうおのなんぶやき あげだしょうふ やさいあんかけ やさいゼリー ぎゅうにゅう	656	820	820	あかうお、もめんどう ふ、みそ、ぎゅうにゅう	オクラ、えのきたけ、 にんじん、ピーマン、 かぼちゃ、たまねぎ	こめ
17(金)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	656	773	773	ぶたひきにく、 こなチーズ、いりたま ご、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、グリーンピース、プロッコリー、 カリフラワー、キャベツ、しめじ	スパゲティ、 ドレッシング
20(月)	ごはん すましじる あじのしおやき がんものふくみに チーズデザート ぎゅうにゅう	636	815	815	あじ、がんもどき、 チーズデザート、 ぎゅうにゅう	だいたいこんおろし、おおば、 にんじん、たけのこ、 いんげん、かぶ	こめ
21(火)	ごはん みそしる まつかぜやき ふりかけ なすとピーマンのみそいため ぎゅうにゅう	638	807	807	とりひきにく、たまご、 みそ、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、 ほしいたけ、グリーンアスパラ、 なす、ピーマン、だいたいこん	こめ、パンこ
22(水)	フィッシュバーガー コンソメスープ ゆでやさしいサラダ ごまプリン ぎゅうにゅう	577	827	827	しろみぎかなフライ、 ベーコン、ぎゅうにゅう	レタス、キャベツ、にんじん、 いんげん、ホールコーン、 ほうれんそう	コッペパン、ドレッシング、 ごまプリン
23(木)	ごはん ちゅうかふうコーンスープ チンジャオロース もやしのナムル パインかん ぎゅうにゅう	648	824	824	ふたもも、たまご、 ぎゅうにゅう	たけのこ、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、しょうが、 にんにく、もやし、にら、 にんじん、パイン	こめ
24(金)	エビフライカレー れんこんサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	676	860	860	ふたコマ、えびフライ、 ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、りんご、 れんこん、きゅうり、えだまめ	こめ、じゃがいも
27(月)	ごはん みそしる ふたカツ きりこんぶのにももの ぎゅうにゅう	656	857	857	とんかつ、きざみこんぶ、さ つまあげ、もめんどうふ、 みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、なめこ	こめ
28(火)	<b>カミカミこんだて</b> ぎっくごはん みそしる カツオのてりやき ごもくこんびら キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	650	854	854	かつお、みそ、 キャンディーチーズ、 きざみあぶらあげ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 しめじ、ピーマン、キャベツ	こめ、ぎっくまい
29(水)	ごはん あさりスープ ホイコーロー ちゅうかサラダ だいがくいも ぎゅうにゅう	631	812	812	ふたコマ、わかめ、 とりさきみ、あさり、 ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ピーマン、 たけのこ、レタス、きゅうり、もやし、 ちゅうかあげ、ほしいたけ、はくさい	こめ、さつまいも、 ドレッシング
30(木)	きぼうこんだて						



**おしえて！ 八木沼さん**      ~さやいんげんについて~

カロテン、ビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類され、カリウム、ビタミンB群やカルシウムなども含まれています。とくに若しさやにはアスパラギン酸やリジンが含まれているので、疲労回復や美肌づくりの効果も期待できます。また、油と一緒に摂るとカロテンが体内で吸収されやすくなるのでゴマやピーナッツ、クルミなどで和えると効果的。

保存：冷蔵庫の野菜室で3～4日（向きをそろえ、ラップできっちりと包む）

【さやいんげんとベーコンのソテー】

- 1 いんげんは食べやすい長さに、ベーコンはざく切りにしておく。
- 2 オリーブ油でにんにくを炒め、ベーコンといんげんを入れて中火でじっくり炒める。
- 3 いんげんがやわらかくなったらブイヨンスープを加え、水気がなくなるまで炒め煮し、塩・コショウで味を調える。

