



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	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1(金)	ドライカレー コーンサラダ ブルーベリーゼリー ぎゅうにゅう	641	855	ぶたひきにく ダイスターズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも ゼリー
4(月)	《おしばよぼうデーこんだて》 ごはん けんちんじる アジのごまみそやき ひじきのにももの ヨーグルト ぎゅうにゅう	653	843	あじ みそ ひじき あぶらあげ だいず ヨーグルト どうふ ぎゅうにゅう	キャベツ いんげん にんじん だいこん ごぼう つきこんにやく しいたけ	こめ すりごま
5(火)	ごはん ちゅうかふうコーンスープ やきにくいため ほうれんそうシラスあえ ぎゅうにゅう	629	810	ぶたコマ しらす たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにくのめ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし クリームコーン ながねぎ	こめ マヨネーズ
6(水)	ハンバーガー ポトフふうスープ ミニあんぱん ゴボウサラダ ぎゅうにゅう	631	807	ハンバーグ ウィンナー ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり みずな ホールコーン たまねぎ しめじ グリンピース	コッペパン ミニあんぱん じゃがいも
7(木)	ごはん みそしる あかうおのなんぶやき かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう	635	835	あかうお あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	オクラ グリンピース だいこん しいたけ	こめ くるごま かぼちゃ
8(金)	ごはん ちゅうかスープ ユーリンチー チンゲンさいのちゅうかいため ライチゼリー ぎゅうにゅう	627	824	とりもも かにフレック わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しいたけ もやし いら チンゲンさい たまねぎ にんじん きくらげ はくさい たけのこ	こめ かたくりこ ゼリー
11(月)	ごはん みそしる どうふのごもくいため きりぼしだいこんのごまあえ ぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	636	822	どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん きゅうり ほうれんそう	こめ すりごま ミルクプリン
12(火)	ごはん コンソメスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	628	845	メンチカツ まぐろフレック たまご ぎゅうにゅう	キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ キヌサヤ	こめ
13(水)	ごはん わかめスープ カレイのやさいあんかけ ビーンズサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	621	807	カレイ ミックスビーンズ キャンディーチーズ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり あかピーマン えのき ながねぎ	こめ かたくりこ しろごま
14(木)	ごはん やさいスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト ぎゅうにゅう	666	830	オムレツチーズ ベーコン ヨーグルト ウィンナー ぎゅうにゅう	ブロッコリー ミックスベジタブル たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん しめじ いんげん	こめ じゃがいも
15(金)	カレーうどん じゃこだいずサラダ バナナ ぎゅうにゅう	634	753	ぶたもも あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	うどん バナナ
18(月)	ごはん マカロニスープ カボチャコロッケ あおなときのこのソテー やさいふりかけ ぎゅうにゅう	617	829	ふりかけ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ホールコーン こまつな にんじん エリンギ しめじ しいたけ たまねぎ いんげん	こめ かぼちゃ マカロニ
19(火)	ごはん みそしる かじきのみそマヨやき なまあげのにももの ぎゅうにゅう	617	816	かじき みそ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	もやし きゅうり だいこん にんじん しいたけ グリンピース こまつな たまねぎ	こめ マヨネーズ
20(水)	さんしょくどん すましじる きりこんぶのにももの あじさいゼリー ぎゅうにゅう	623	821	とりひきにく いらたまご さつまあげ どうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう きざみこんぶ にんじん つきこんにやく しいたけ えのき ながねぎ	こめ あじさいゼリー
21(木)	ごはん ちゅうかスープ はっぼうさい ポークシュウマイ パインかん ぎゅうにゅう	634	843	ぶたもも おきえび うずらたまご シュウマイ わかめ ぎゅうにゅう	はくさい ながねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ パインかん キャベツ	こめ かたくりこ しろごま
22(金)	しょくパン クラムチャウダー ロールキャベツ アスパラソテー プリン ぎゅうにゅう	673	803	ロールキャベツ ベーコン あさり ぎゅうにゅう	ブロッコリー グリーンアスパラ たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ グリンピース	しょくパン ipsisポテト プリン ブルーベリージャム
25(月)	ごはん みそしる さばのたつたあげ こまつなのびたし ぎゅうにゅう	645	848	さば あぶらあげ どうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん いんげん こまつな にんじん えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ すりごま
26(火)	ごはん はるさめスープ マーボーどうふ チンゲンさいのあえもの フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	661	832	ぶたひきにく どうふ まぐろフレック ヨーグルト ぎゅうにゅう	ながねぎ しいたけ グリーンピース チンゲンさい にんじん パインかん おうとうかん はるさめ しめじ	こめ しろごま
27(水)	ごはん いらたまじる にくじゃが えだまめサラダ さけふりかけ ぎゅうにゅう	626	818	ぶたコマ ふりかけ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき キヌサヤ キャベツ えだまめ きゅうり ホールコーン いら しいたけ	こめ じゃがいも かたくりこ
28(木)	ごはん ミネストローネ タラのムニエル スパゲティーサラダ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう	639	812	たら キャンディーチーズ ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン エリンギ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ ダイストマト	こめ こむぎこ おえんバター スパゲティ マヨネーズ ipsisポテト
29(金)	きぼうこんだて(高等部2-3・4・5組)					

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、若いさやにはアスパラギン酸やカルシウムなども含まれているので、疲労回復や美肌作りの効果も期待できます。

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、くるみなどで和えると効果的です。

保存: 冷蔵庫の野菜室で3~4日。

《さやいんげんとベーコンのソテー》

1. さや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. にんにくを炒め、ベーコンとさやいんげんを入れて、中火でじっくり炒める。
3. さや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する。塩、こしょうで味を調える。

