



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	からだのちよいしをととのえる	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 ギョウニゅう	641	855	ぶたひきにく ダイスターズ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	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 ほうれんそうシラスあえ ギョウニゅう	629	810	ぶたコマ しらす たまご ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	631	807	ハンバーグ ウィンナー ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	635	835	あかうお あぶらあげ みそ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	627	824	とりもも かにフレック わかめ ギョウニゅう	ながねぎ しいたけ もやし にら 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 ギョウニゅうプリン ギョウニゅう	636	822	どうふ あぶらあげ みそ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	628	845	メンチカツ まぐろフレック たまご ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	666	830	オムレツチーズ ベーコン ヨーグルト ウィンナー ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	634	753	ぶたもも あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	617	829	ふりかけ ベーコン ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	617	816	かじき みそ わかめ なまあげ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	623	821	とりひきにく いたりたまご さつまあげ どうふ ギョウニゅう	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 はっぽうさい ポークシュウマイ パインかん ギョウニゅう	634	843	ぶたもも むきえび うずらたまご シュウマイ わかめ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	673	803	ロールキャベツ ベーコン あさり ギョウニゅう	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 だيس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 ギョウニゅう	645	848	さば あぶらあげ どうふ みそ ギョウニゅう	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 ギョウニゅう	661	832	ぶたひきにく どうふ まぐろフレック ヨーグルト ギョウニゅう	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 にらたまじる にくじゃが えだまめサラダ さけふりかけ ギョウニゅう	626	818	ぶたコマ ふりかけ たまご ギョウニゅう	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 にら 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 ギョウニゅう	639	812	たら キャンディーチーズ ミックスビーンズ ギョウニゅう	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 むえんバター スパゲティ マヨネーズ だيس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。

