

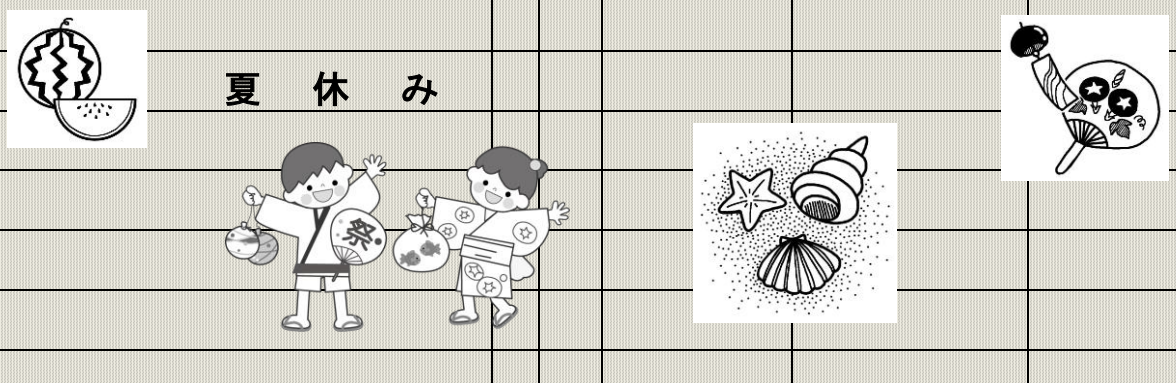


# 7がつのこんだて

福島県立西郷支援学校



☆7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	ちゅうこう	からだをつくる	からだのちよしき とどのえる	ちからやねつのもとになる						
2(月)	ごはん みそしる とりにくのいそべやき ほうれんそうのごまあえ アーモンドフィッシュ ギョウにゅう	649	826	とりも すりごま アーモンドフィッシュ あぶらあげ わかめ みそ ギョウにゅう	トマト ほうれんそう にんじん えのきたけ ながねぎ	こめ						
3(火)	ごはん ちゅうかスープ アジのなんばんづけふう れんこんサラダ ヨーグルト ギョウにゅう	657	846	あじ ヨーグルト あさり ギョウにゅう	たまねぎ あかピーマン ピーマン れんこん にんじん きゅうり しめじ チンゲンさい きくらげ	こめ						
4(水)	ごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきのにももの ギョウにゅう	643	831	ぶたもも ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ ギョウにゅう	たまねぎ キャベツ あかピーマン にんじん いら しいたけ	こめ マヨネーズ						
5(木)	たまごパン ミニクリームパン ミートボールスープ グリーンサラダ ギョウにゅうプリン ギョウにゅう	629	833	スクランブルエッグ ミートボール ギョウにゅう	キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり にんじん ホールコーン ブロッコリー たまねぎ しめじ	コッペパン ミニクリームパン ギョウにゅうプリン						
6(金)	《たなばたこんだて》 さけちらし そうめんじる ナスとオクラのおろしあえ たなばたゼリー ギョウにゅう	628	813	さけろぼろ きんしたまご ギョウにゅう	かんぴょう れんこん にんじん きゅうり なす オクラ だいこん ねぎ しいたけ	こめ たなばたゼリー そうめん						
9(月)	ごはん みそしる さばしおやき きりぼしだいこんに マンゴープリン ギョウにゅう	642	837	さば わかめ みそ ギョウにゅう	いら もやし きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん キャベツ	こめ マンゴープリン						
10(火)	ごはん コンソメスープ ピーマンにくづめフライ コーンとチーズのサラダ のりたまふりかけ ギョウにゅう	637	823	ぶたひきにく たまご ダイスターズ のりたまごふりかけ ギョウにゅう	ピーマン たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン かぼちゃダイズ しめじ	こめ						
11(水)	ごはん とろろこんぶじる あげだしどうふやさいあんかけ こまつなのおひたし だいがいも ギョウにゅう	648	846	とうふ きつまいも とろろこんぶ ギョウにゅう	えのきたけ にんじん キヌサヤ こまつな もやし ながねぎ	こめ あぶらあげ くらごま						
12(木)	ごはん ワンダンスープ チンジャオロースー ワカメのすのもの ギョウにゅう	641	825	ぶたもも しらすぼし わかめ ギョウにゅう	たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン きゅうり ながねぎ いら にんじん しいたけ	こめ かたくりこ ワンダン						
13(金)	むぎごはん なつやさいカレー はるさめサラダ フルーツヨーグルト ギョウにゅう	644	835	ぶたひきにく きんしたまご ヨーグルト ギョウにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす いんげん はるさめ きゅうり きくらげ フルーツ	こめ おしむぎ						
16(月)	🐚・🐟・🌊・🌟・🌊・🐟・🐚・🐟・🌊・🌟・🌊・🐟・🐚・🌟・🌊・🐟・🐚											
17(火)	《しゅんのしょくざいこんだて》 えだまめごはん すましじる いわしのかつおに ピーナツあえ みずようかん ギョウにゅう	636	825	いわし とうふ ギョウにゅう	えだまめ オクラ キャベツ いんげん にんじん えのきたけ みつば	こめ みずようかん						
18(水)	みそラーメン いらまんじゅう ブルーベリークレープ ギョウにゅう	653	821	ぶたもも いらまんじゅう ギョウにゅう	キャベツ もやし にんじん ホールコーン ながねぎ ブルーベリー	ちゅうかめん						
19(木)	ごはん コンソメスープ さけのトマトソースかけ ひじきのサラダ たまごポーロ ギョウにゅう	649	827	さけ ひじき だいず ちりめんじゃこ たまごポーロ ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ しめじ ダイスタマト ブロッコリー にんじん きゅうり ほうれんそう	こめ						
20(木)	きぼうこんだて(小学部8, 9, 12組)											
23(月)												
24(火)							夏 休 み					
25(水)												
26(木)												
27(金)												
30(月)												
31(火)												

## おしえて! 八木沼さん ~オクラについて~



食欲をそそる独特の粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンと、複合たんぱく質のムチン。ペクチンには血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。ムチンは胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。その他にもビタミンやカルシウムなども多く含まれ、体の免疫力をアップさせる力強い野菜です。

保存:ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で2~3日。

### 【オクラと長いものゴマ酢和え】

- 1、オクラはサツとゆで、1cm幅の輪切りに。
- 2、長いものは皮をむき、長さ4cmほどの拍子切りにする。
- 3、白ゴマをすり、酢、みりん、しょうゆを加えてゴマ酢を作り、オクラと長いものを和える。

