

5 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

月	火	水	木	金	土
<div style="font-size: 48px; color: green; font-weight: bold;">5月</div> <div style="color: green; font-weight: bold;">May</div>			1 ご飯 豚肉のホイル焼き 切干し大根のサラダ 味噌汁	2 ご飯 チキン南蛮 ジャーマンポテト 味噌汁 ジュース	3 <div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">憲法記念日</div>
			883 キロカロリー	864 キロカロリー	キロカロリー
5	6	7	8	9	10
<div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">こどもの日</div>	<div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">振替休日</div>	ご飯 塩サバ 又は豆腐ハンバーグ くらげの中華和え 味噌汁	ご飯 ごぼ天うどん がんもの煮物 漬物	カレーライス 野菜サラダ デザート	ロールパンサンド (たまご、やきそば、ウインナー) 野菜サラダ コーンスープ 牛乳
667 キロカロリー	781 キロカロリー	781 キロカロリー	797 キロカロリー	696 キロカロリー	
12	13	14	15	16	17
ご飯 鶏の照り焼き 和風スパサラ 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキそぼろあんかけ 五目金平 味噌汁 果物	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 味噌ラーメン 餃子 漬物 ジュース	ご飯 ホキの甘酢あんかけ 又は鶏の甘酢あんかけ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	<div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">休み</div>
704 キロカロリー	619 キロカロリー	807 キロカロリー	917 キロカロリー	717 キロカロリー	724 キロカロリー
19	20	21	22	23	24
ご飯 ササミフライ もやしの卵とじ 味噌汁	ご飯 ちゃんぽん 春巻き 漬物 果物	ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の煮付け 又は牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 豚汁	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 小松菜とツナの和え物 ワカメスープ ジュース
667 キロカロリー	1116 キロカロリー	761 キロカロリー	799 キロカロリー	933 キロカロリー	724 キロカロリー
26	27	28	29	30	31
ご飯 カレーポークピカタ ひじきの煮物 味噌汁	ご飯 赤魚のホイル焼き 又は南瓜の挽肉フライ 竹輪と胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 大根と丸天の煮物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 南瓜の煮物 漬物 デザート	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 糸コンの金平 味噌汁	食パン ビーフシチュー ブロッコリーと卵のサラダ カフェオレ
756 キロカロリー	659 キロカロリー	912 キロカロリー	810 キロカロリー	779 キロカロリー	935 キロカロリー

季節の野菜、知っていますか？

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。
 この成分には、抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。
 寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖くなるのを待ってできたのが春野菜です。
 季節のものを季節に食べる、春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

