

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。

付) は付け合せの事です。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 764キロカロリー	2 ご飯 ちゃんぽん 卵の信田煮 果物 1200キロカロリー	3 憲法記念日	4 みどりの日
	6 振替休日	7 ご飯 鮭のタルタル焼き 又は鶏のタルタル焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 731キロカロリー	8 ご飯 鶏の竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 826キロカロリー	9 ご飯 麻婆豆腐 筑前煮 ワカメスープ 牛乳 768キロカロリー	10 かき揚げ丼 山芋と胡瓜の梅和え 味噌汁 果物 600キロカロリー
13 ご飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 味噌汁 836キロカロリー	14 ご飯 チンジャオロース 大豆とひじきの煮物 味噌汁 580キロカロリー	15 ご飯 塩サバ 又はメンチカツ ポテトサラダ 豚汁 930キロカロリー	16 ご飯 天ぷら盛り合わせ 切昆布と丸天の煮物 ポテトサラダ 清まし汁 ジュース 883キロカロリー	17 炊き込みチャーハン 味噌ラーメン シュウマイ 果物 957キロカロリー	18 お休み
20 ご飯 ホキのピカタ 又はオムレツ マカロニサラダ 味噌汁 792キロカロリー	21 ご飯 鶏ソテークリームソース こんにゃくと竹輪の炒り煮 野菜スープ 780キロカロリー	22 ご飯 鶏のホイル焼き 切干大根の煮物 味噌汁 牛乳 854キロカロリー	23 ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 903キロカロリー	24 ご飯 皿うどん 肉じゃが 海老つみれスープ 944キロカロリー	25 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート 1004キロカロリー
27 ご飯 カレイの唐揚げ 又は牛肉コロッケ キャベツの酢味噌和え すまし汁 820キロカロリー	28 ご飯 和風ハンバーグ 小松菜の和え物 味噌汁 722キロカロリー	29 ご飯 トンカツ 金平牛蒡 味噌汁 900キロカロリー	30 ご飯 冷やし中華 南瓜煮 果物 836キロカロリー	31 ご飯 焼肉風炒め もやしのナムル 味噌汁 ジュース 623キロカロリー	

☆ 栄養一口メモ ☆

端午の節句

5月5日は端午の節句です。

端午の節句とは、元々中国から伝わってきたもので、厄払いの目的があり、男児がたくましく成長するようにと願い祝う日です。「ちまき」や「柏餅」は端午の節句には欠かせない食べ物も中国から伝わってきました。

平安時代に日本に伝わり、貴族の間で取り入れられ、次第に民間へと広がってきました。

【柏餅】 柏の葉は新芽が出なければ古い葉が落ちないことから「家計が絶えない」と考えられてきました。

【菖蒲(しょうぶ)】 薬草とされている菖蒲は邪気・病気を除けとして伝わってきました。お風呂に入れた「菖蒲湯」が有名です。

