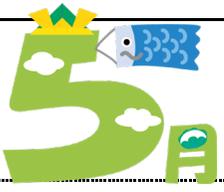
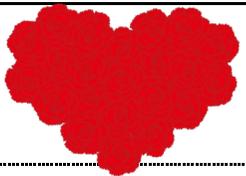


5 月 分 献 立 表

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 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ 味噌汁 843キロカロリー	2 ご飯 焼きビーフン 棒餃子 果物 886 キロカロリー
4	5	6	7	8	9
みどりの日	子供の日	振替休日	ご飯 チャンポン 揚げ物 果物 1301キロカロリー	ご飯 鮭のタルタル焼き 又は鶏肉のタルタル焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 1043キロカロリー	ご飯 豚肉とキムチ炒め ほうれん草のナムル かき玉汁 683キロカロリー
11	12	13	14	15	16
ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 味噌汁 713キロカロリー	牛丼 山芋と胡瓜の梅和え 味噌汁 ジュース 799キロカロリー	ご飯 鯖の煮つけ 又はヒレカツ キャベツの酢味噌和え すまし汁 782キロカロリー	ご飯 回鍋肉 大豆とひじきの煮物 味噌汁 991キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 味噌汁 果物 855キロカロリー	お休み
18	19	20	21	22	23
カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳 1065キロカロリー	ご飯 鱈のムニエル 又はオムレツ マカロニサラダ 味噌汁 833キロカロリー	ご飯 天ぷら盛り合わせ 切昆布と丸天の煮物 味噌汁 808キロカロリー	ご飯 鶏肉のホイル焼き 五目金平 味噌汁 772キロカロリー	炊き込みチャーハン 味噌ラーメン 餃子 果物 963キロカロリー	ご飯 マーボー豆腐 筑前煮 ワカメスープ 701 キロカロリー
25	26	27	28	29	30
ご飯 ごぼ天うどん 南瓜煮 デザート 865キロカロリー	ご飯 ハンバーグ 小松菜の和え物 味噌汁 710キロカロリー	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 味噌汁 796キロカロリー	ご飯 トンカツ レンコンの金平 味噌汁 ジュース 869キロカロリー	ご飯 白身魚のフライ 又は牛肉コロッケ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 889キロカロリー	お休み

☆ 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」が有名ですね。

