

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

