

5 月 分 献 立 表

香 春 学 園

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。

月	火	水	木	金	土
				<div style="text-align: right; padding-right: 10px;"> 1 ご飯 豚肉のキムチ炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 678キロカロリー </div>	
3	4	5	6	7	8
憲法記念日	みどりの日	子どもの日	おにぎり 醤油ラーメン シュウマイ ジュース 834キロカロリー	ご飯 白身魚のフライ 又はチキンカツ 胡瓜とじゃこの酢の物 味噌汁 694キロカロリー	ご飯 和風ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 味噌汁 839キロカロリー
10	11	12	13	14	15
ロールパン ミートソーススパゲティ 野菜サラダ コンソメスープ 牛乳 1006キロカロリー	ご飯 豚肉のホイル焼き 白菜のゆかり和え 味噌汁 970キロカロリー	ご飯 塩サケ 又は揚げ鶏のゴマダレかけ くらげの酢の物 かき玉汁 786キロカロリー	親子丼 五目金平 味噌汁 果物 626キロカロリー	ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ひじきのサラダ 味噌汁 878キロカロリー	休み
17	18	19	20	21	22
カツカレー 野菜サラダ デザート 1040キロカロリー	ご飯 カレイの唐揚げ 又は牛肉コロッケ 南瓜の煮物 味噌汁 720キロカロリー	ご飯 焼肉風 春雨の酢の物 味噌汁 670キロカロリー	ご飯 冷しゃぶサラダうどん ごぼ天と里芋の煮物 ジュース 920キロカロリー	ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 五目煮豆 味噌汁 895キロカロリー	ご飯 スコッチエッグ 筑前煮 味噌汁 866キロカロリー
24	25	26	27	28	29
ご飯 めばるの煮つけ 又は鶏の照り焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 719キロカロリー	ご飯 天ぷらの盛り合わせ ブロccoliの和え物 味噌汁 823キロカロリー	ご飯 ササミのフライ 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳 709キロカロリー	ご飯 回鍋肉 こんにやくと竹輪の炒め物 味噌汁 678キロカロリー	ご飯 冷し中華 がんもの煮物 果物 819キロカロリー	休み
31	☆ 栄養一口メモ ☆				
ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 852キロカロリー	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。				