



4

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 開通記念日 お弁当	2 ご飯 アジフライ又は牛肉コロッケ 小松菜としめじの和え物 味噌汁	3 ご飯 皿うどん 鶏肉と大根の煮物 果物	4 ご飯 豚肉のキムチ炒め スパゲティサラダ 味噌汁	5 ご飯 チキンソテーおろしソース さつま芋と刻み昆布の煮物 味噌汁	6 休み
	896 キロカロリー	868 キロカロリー	769 キロカロリー	698 キロカロリー	
8 ご飯 魚の味噌焼き又は鶏肉の味噌焼き ポテトサラダ すまし汁	9 ご飯 醤油ラーメン シュウマイ ジュース	10 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	11 ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮物 味噌汁	12 ご飯 和風ハンバーグ じゃが芋の金平 味噌汁	13 ご飯 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ 味噌汁
770 キロカロリー	833 キロカロリー	848 キロカロリー	761 キロカロリー	692 キロカロリー	925 キロカロリー
15 ご飯 赤魚のフライ又はオムレツ 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	16 ご飯 鶏肉のホイル焼き 蓮根の金平 味噌汁 牛乳	17 ご飯 回鍋肉 白菜とカニカマのごま酢和え 味噌汁	18 ご飯 カレーポークピカタ マカロニサラダ 味噌汁	19 味ご飯 丸天うどん 小松菜の和え物 果物	20 休み
992 キロカロリー	788 キロカロリー	661 キロカロリー	885 キロカロリー	746 キロカロリー	
22 ご飯 チャンボン 里芋の煮物 果物	23 ご飯 スコッチエッグ 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	24 ご飯 麻婆豆腐 餃子 ワカメスープ ジュース	25 ご飯 焼き魚又は肉団子 キャベツの酢味噌和え 味噌汁	26 ご飯 焼肉風炒め 春雨の中華和え 味噌汁	27 ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ カフェオレ
1076 キロカロリー	770 キロカロリー	828 キロカロリー	1085 キロカロリー	611 キロカロリー	734 キロカロリー
29 昭和の日	30 ご飯 手羽元の甘辛煮 白菜のゆかり和え 味噌汁				
	783 キロカロリー				

☆ 栄養一口メモ ☆

春キャベツは別名「新キャベツ」とも言われ、秋ごろ（9～11月）に種を蒔き、翌年の春ごろ（3～6月）に収穫されます。

通年出回っているキャベツと比べ、春キャベツは葉の巻がゆるく、みずみずしくて柔らかいのが特徴。

またうまみ成分のグルタミン酸が豊富で甘みが強いのが特徴となります。

生で食べてみずみずしさを味わうもよし、加熱調理して甘みを引き立たせるもよし、様々な調理で様々な味わいを楽しむことが出来る嬉しい野菜です。

栄養面では、通常のキャベツよりも春キャベツは緑色が濃い分、美肌やエイジングケアに役立つβ-カロテンが豊富であるなど、

多少の違いはあれど、含まれている栄養素に関しては違いはありません。

