

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。

月	火	水	木	金	土
		1 ご飯 タラの香草焼き 又は鶏の香草焼き もやしの和え物 味噌汁	2 ご飯 カレーポークピカタ 五目煮豆 味噌汁	憲法記念日	みどりの日
		552 キロカロリー	779 キロカロリー		
6	7 ご飯 鰯の竜田揚げ 又は南瓜挽肉フライ こんにやくの金平 味噌汁 ジュース	8 ご飯 味噌ラーメン 多菜包子 漬物	9 ご飯 チキン南蛮 厚揚げの煮物 味噌汁	10 ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁	11 ご飯 牛肉の柳川風 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物
振替休日 	697 キロカロリー	840 キロカロリー	957 キロカロリー	841 キロカロリー	712 キロカロリー
13 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 山芋とオクラの和え物 そうめん汁 牛乳	14 ご飯 揚げだし豆腐 肉じゃが 味噌汁	15 味ご飯 きつねうどん キャベツの酢味噌和え 煮豆	16 ご飯 魚の甘酢あんかけ 又は鶏の甘酢あんかけ ちくわと胡瓜の胡麻マヨ和え 味噌汁	17 ご飯 天ぷらの盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 デザート	休み
763 キロカロリー	858 キロカロリー	863 キロカロリー	749 キロカロリー	773 キロカロリー	
20 ご飯 トンカツ 里芋のそぼろ煮 味噌汁	21 ご飯 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 ジュース	22 ご飯 肉うどん がんもの煮物 漬物	23 ご飯 魚のホイル焼き 又は春巻き ニラの卵とじ 味噌汁	24 ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 味噌汁	25 ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ 果物
912 キロカロリー	789 キロカロリー	940 キロカロリー	807 キロカロリー	956 キロカロリー	806 キロカロリー
27 ご飯 ささみの天ぷら マカロニサラダ 味噌汁	28 ご飯 鯖の塩焼き 又は鶏肉の塩麴焼き 春雨の酢の物 豚汁	29 ご飯 冷やし中華 高野豆腐の煮物 ジュース	30 カレーライス 野菜サラダ デザート	31 ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	
873 キロカロリー	757 キロカロリー	810 キロカロリー	795 キロカロリー	797 キロカロリー	

☆ 栄養一口メモ ☆

春の草もち

草もちの緑色は「ヨモギ」（別名「モチグサ」）の色です。ヨモギは食用だけでなく、長寿の薬草としてお茶や薬湯、お灸などにも幅広く利用されてきました。餅や団子にするには、柔らかくそんな新芽を摘んで洗い、熱湯にさっと通し、冷水であく抜きした葉を細かく刻んで使います。栄養素としては、ビタミンA・B₁・B₂・C、鉄分、カルシウム、リン、等多様な成分が含まれています。

