

# 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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
			1 たけのご飯 ざるそば かきあげ ジュース  793 キロカロリー	2 ご飯 アジフライ ずんだ和え 味噌汁  696 キロカロリー	3  <b>憲法記念日</b>
5  <b>こどもの日</b> 	6  <b>振替休日</b>	7 ご飯 ちゃんぽん シュウマイ ジュース  868 キロカロリー	8 ご飯 魚のネギ味噌焼き 肉じゃが すまし汁  648 キロカロリー	9 ご飯 ハンバーグ (デミグラスソース) 蓮根の金平 たまごスープ  706 キロカロリー	10 カレーライス 野菜サラダ デザート  ※14:00 送迎 953 キロカロリー
12 ワカメご飯 温玉うどん がんもの煮物 果物  883 キロカロリー	13 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草としらすの和え物 味噌汁  774 キロカロリー	14 ご飯 焼き魚 筑前煮 そうめん汁  893 キロカロリー	15 ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁  887 キロカロリー	16 お弁当 味噌汁  キロカロリー	17 食パン ビーフシチュー 野菜サラダ 牛乳  ※14:00 送迎 858 キロカロリー
19 ご飯 ささみのコーンフレークフライ かぼちゃの煮物 味噌汁  740 キロカロリー	20 ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨の酢の物 若竹汁 ジュース  780 キロカロリー	21 ご飯 豚骨ラーメン 春巻き  913 キロカロリー	22 ご飯 白身魚のあんかけ 切干大根のサラダ 味噌汁  612 キロカロリー	23 ご飯 鶏つくねの照り焼き 竹輪とコンニャクの煮物 きのこのスープ 果物  604 キロカロリー	24  <b>保護者会行事</b> 
26 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート  959 キロカロリー	27 ご飯 魚の味噌煮 ほうれん草の白和え けんちん汁  809 キロカロリー	28 ご飯 チキンソテーきのこソース 突きコンニャクの煮物 味噌汁  630 キロカロリー	29 ご飯 ポークチャップ ポテトサラダ オニオンスープ  899 キロカロリー	30 ご飯 冷やし中華 高野豆腐のオランダ煮 ジュース  941 キロカロリー	31  <b>休み</b>

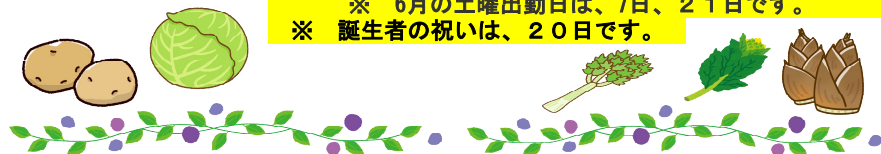
**季節の野菜、知っていますか？**

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には、抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖くなるのを待ててきたのが春野菜です。

季節のものを季節に食べる、春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃが芋、新ごぼう、春キャベツなど様々あります。



※ 6月の土曜出勤日は、7日、21日です。  
 ※ 誕生者の祝いは、20日です。

# 🇯🇵 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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 魚のムニエル 和風スパサラ 味噌汁	味ご飯 かき揚げうどん 山芋の梅和え 果物	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>子どもの日</b>	カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 牛乳
525 キロカロリー	903 キロカロリー				982 キロカロリー
8	9	10	11	12	13
ご飯 鶏天 ほうれん草としらすの和え物 味噌汁	ご飯 チャンボン 春巻き 果物	ご飯 和風ハンバーグ 五目金平 味噌汁	三色丼 揚げだし豆腐 中華スープ ジュース	ご飯 魚の西京焼き じゃが芋の金平 すまし汁	<b>休み</b>
800 キロカロリー	957 キロカロリー	629 キロカロリー	852 キロカロリー	518 キロカロリー	
15	16	17	18	19	20
ご飯 豚肉のピカタ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 焼き魚 袋煮 豚汁	中華おこわ ざるそば 野菜の天ぷら 果物	ご飯 鶏ソテーおろしソースかけ 大豆の風味和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ シュウマイ ワカメスープ	サンドイッチ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳
669 キロカロリー	817 キロカロリー	647 キロカロリー	672 キロカロリー	600 キロカロリー	845 キロカロリー
22	23	24	25	26	27
ご飯 冷やし中華 じゃが芋のそばろ煮 ジュース	ご飯 魚のネギ味噌焼き 蓮根の金平 そうめん汁	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとハムのサラダ 味噌汁	ハヤシライス ベーコンポテト焼き 野菜サラダ 果物	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	<b>休み</b>
832 キロカロリー	567 キロカロリー	811 キロカロリー	793 キロカロリー	635 キロカロリー	
29	30	31			
ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ みぞれ汁	ご飯 茄子のはさみ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 白身フライ 厚揚げの煮物 卵スープ			
855 キロカロリー	606 キロカロリー	753 キロカロリー			

☆ 栄養一口メモ ☆ ~疲労回復について~  
 疲労回復には、エネルギー源の糖質と一緒にビタミンB1を摂ることを意識しましょう。  
 糖質を多く含む食材…穀類（ごはん、パン、麺類）、じゃが芋、南瓜  
 ビタミンB1を多く含む食材…豚肉、大豆製品（豆腐、納豆など）  
 さらに、ニラやにんにく、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂ると  
 効率よくビタミンB1が吸収されます。

