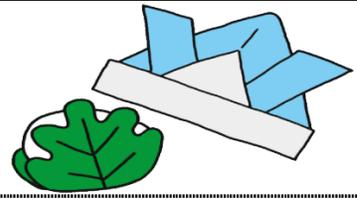


🇯🇵 **5 月 分 献 立 表** 🇯🇵

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 ご飯 チンジャオロース キャベツの酢味噌和え コンソメスープ 612 キロカロリー	2 ご飯 マーボー茄子 シュウマイ 中華スープ 659 キロカロリー	3 憲法記念日	4 みどりの日
	6	7 ご飯 ポークケチャップ こんにゃくと卵の煮物 清まし汁 769 キロカロリー	8 ご飯 魚のホイル焼き 和風スパサラ 味噌汁 599 キロカロリー	9 ご飯 チキンカツ 蓮根の金平 野菜スープ 793 キロカロリー	10 ご飯 魚の生姜煮 ポテトサラダ 味噌汁 893 キロカロリー
13 振替休日	14 ご飯 はさみ豚カツ 小松菜の和え物 味噌汁 834 キロカロリー	15 ご飯 鶏手羽の煮物 春雨の中華和え 味噌汁 790 キロカロリー	16 ご飯 皿うどん 多菜包子 中華スープ 果物 1002 キロカロリー	17 牛丼 スパニッシュオムレツ 味噌汁 牛乳 879 キロカロリー	18 休み
20 ご飯 魚の塩麹焼き 牛蒡の金平 団子汁 620 キロカロリー	21 ご飯 魚の幽庵焼き じゃが芋の煮物 もずくスープ 623 キロカロリー	22 ご飯 冷やし中華 餃子 ジュース 938 キロカロリー	23 ご飯 鶏の唐揚げ 五目煮豆 味噌汁 837 キロカロリー	24 カレーライス 揚げ物 海藻サラダ 果物 1040 キロカロリー	25 親子ふれあい行事
27 炊き込みご飯 とろろうどん 竹輪の磯辺揚げ デザート 955 キロカロリー	28 ご飯 春巻き ほうれん草のしらす和え 味噌汁 695 キロカロリー	29 ご飯 塩サバ 大根の煮物 つみれ汁 661 キロカロリー	30 ご飯 ハンバーグ 突きコンニャクの炒め煮 味噌汁 836 キロカロリー	31 ご飯 ささみのアーモンドフライ マカロニサラダ 清まし汁 牛乳 1006 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。

