

🇯🇵 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 魚のホイル焼き ポテトサラダ 味噌汁	2 ロールパン エビグラタン 野菜サラダ コンソメスープ
4	5	6	7	8	9
みどりの日	子どもの日	振替休日	ご飯 マーボー茄子 シュウマイ すまし汁	ご飯 チキンカツ ほうれん草の白和え 味噌汁	お楽しみ弁当
			774 キロカロリー	862 キロカロリー	
11	12	13	14	15	16
ご飯 自身魚のピカタ 突きコンニャクの金平 団子汁	ご飯 はさみ豚カツ 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 手羽元の煮物 春雨の中華和え 味噌汁	ご飯 ぶっかけうどん かき揚げ デザート	牛丼 スパゲティサラダ 味噌汁 果物	お楽しみ弁当
662 キロカロリー	834 キロカロリー	801 キロカロリー	932 キロカロリー	827 キロカロリー	
18	19	20	21	22	23
ご飯 魚のフライ じゃが芋の煮物 味噌汁	ご飯 豚肉生姜焼き 南瓜の煮物 味噌汁	ご飯 冷やし中華 餃子 果物	ご飯 鶏の唐揚げ 五目煮豆 味噌汁	カレーライス 揚げ物 海藻サラダ 牛乳	休み
764 キロカロリー	709 キロカロリー	890 キロカロリー	854 キロカロリー	1079 キロカロリー	
25	26	27	28	29	30
ご飯 焼き魚 切干大根の煮物 豚汁	炊き込みご飯 とろろうどん 竹輪の磯辺揚げ デザート	ご飯 回鍋肉 ほうれん草のしらす和え 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 牛蒡の金平 味噌汁	ご飯 ササミのコンフレークフライ マカロニサラダ すまし汁 牛乳	休み
785 キロカロリー	947 キロカロリー	613 キロカロリー	747 キロカロリー	1038 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。

