


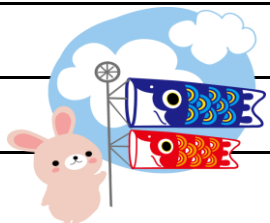



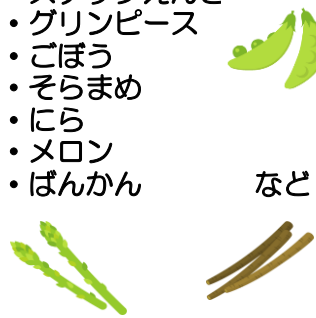
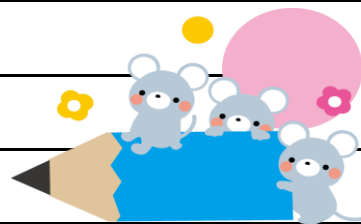
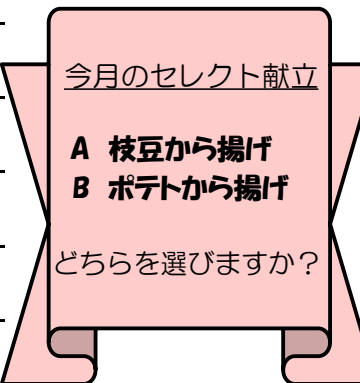

令和4年5月 舎食予定献立表

2022. 5 (盲学校・熊本聾学校)

	曜	朝 食 エネルギー	昼 食	夕 食 エネルギー	備考	
1	日		 <p>5月5日は端午の節句 (こどもの日)です。</p> <p>端午の節句(たんごのせつぐ)は主に男の子の健康や健やかな成長を願う日です。この端午の節句には、「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。「ちまき」は、ちまきを包む笹の葉に、殺菌作用があることで健康によいと考えられていたことから、「柏餅」は、柏の葉が新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきているようです。</p> <p>少しずつ気温も上がって暑くなってきましたね。水分補給を忘れずに!</p> 			
2	月	ごはん みそ汁(カボ・油揚・しめじ) 千草焼 れんこんきんぴら 535kcal				
3	火	憲法記念日			憲法記念日	
4	水	みどりの日			みどりの日	
5	木	こどもの日			こどもの日	
6	金	ごはん みそ汁(小松菜・豆腐・えのき) 照り焼きチキン ごぼうサラダ 526kcal				
7	土					
8	日					
9	月	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐・小松菜) さんまゆず味噌煮 筑前煮 516kcal			ガーリックライス タンドリーチキン ケーキ スパゲティナポリタン アスパラのゴマネーズ和え 814kcal	誕生会
10	火	麦ごはん みそ汁(キャベ・厚揚・ほうれん草) スコッチエッグ キャベツとツナの炒めもの 549kcal			ごはん トンカツ カレー豆腐 レモンドレッシングサラダ 895kcal	
11	水	麦ごはん みそ汁(里芋・豆腐・たま) 鶏肉のハンバーグ ケチャップ ほうれん草ソテー 502kcal			ごはん 鶏肉の照り焼き 手作りポテトチップス じゃがいものトマト煮 まるごとわかめサラダ 785kcal	
12	木	麦ごはん みそ汁(じゃが・油揚・しめじ) チキンナゲット コーンバター炒め 495kcal			ごはん 魚とレバーのナッツ和え スイカ キャロットスープ コールスローサラダ 813kcal	
13	金	麦ごはん みそ汁(もやし・豆腐・いんげん) 信田煮 煮なます かつおふりかけ 479kcal				
14	土					
15	日					

舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝7回、夕4回

※献立は変更される場合があります。

	曜	朝 食	エネルギー	昼食	夕 食	エネルギー	備考	
16	月	ごはん みそ汁(カボ・油揚・わかめ) ミートオムレツ きんぴらごぼう	472kcal	*5月が旬の食材* ・アスパラガス ・スナップえんどう ・グリーンピース ・ごぼう ・そらまめ ・にら ・メロン ・ばんかん など 	ごはん 太刀魚のかば焼き かきたま汁 山菜入りきんぴら 納豆	778kcal		
17	火	麦ごはん みそ汁(さつまいも・厚揚・えのき) カレイ西京焼 アスパラソテー	495kcal		ピースそばろごはん あんかけ餃子 チョコタルト 春すいとん 即席漬け	809kcal		
18	水	麦ごはん 春雨スープ 平つくね こんにゃくとれんこん炒め	465kcal		ごはん スタミナ豚汁 ピーマンの昆布和え (セレクト)枝豆からあげ ポテトから揚げ	1,147kcal	セレクト	
19	木	麦ごはん みそ汁(キャベ・しめじ・たま) ささみチーズフライ ベーコンと野菜のソテー	583kcal		高菜丼 サバのソース焼き じゃがいものみそ汁 キャベツのごま酢あえ	788kcal	ふるさとくまさんデー	
20	金	パン(クリームパン・ごまロール・オレンジデニッシュ) ジャム ウインナー 肉団子スープ チンゲン菜ソテー	572kcal					
21	土							
22	日							
23	月	ごはん みそ汁(ほうれん草・油揚・しめじ) いわしトマト煮 彩りごまサラダ	527kcal		どんな食材が使われているか 見つけてみて下さい♪	ごはん 手作りれんこんのはさみ揚げ 塩肉じゃが ひじき和え	785kcal	
24	火	麦ごはん みそ汁(なめこ・厚揚・たま) レンコンとひき肉のてり煮 ブロッコリー炒め	509kcal			ごはん 手作りれんこんのはさみ揚げ 塩肉じゃが ひじき和え	785kcal	
25	水	麦ごはん みそ汁(里芋・油揚・たま) バイドエッグ ウインナーのケチャップ炒め	508kcal			お茶ごはん さわらの西京焼き 手まり麩のすまし汁 ごま酢あえ	777kcal	日本全国味巡り
26	木	麦ごはん みそ汁(大根・油揚・しめじ) タレ焼き団子 野菜ソテー	445kcal	ごはん ネギ塩チキン南蛮 きつねうどん かみかみサラダ		927kcal		
27	金	麦ごはん みそ汁(じゃが・厚揚・たま) サバ塩焼き 小松菜の煮びたし	583kcal	チキンカレーライス チーズハンバーグ トマトとじゃこのサラダ 牛乳寒天		1,004kcal		
28	土							
29	日							
30	月	ごはん みそ汁(切干大根・豆腐・しめじ) 鶏のピカタ パンプキンサラダ	554kcal	18日(水)実施 	ごはん 魚の揚げ煮 メロンロールケーキ 春雨汁 きゅうりとわかめの酢のもの	864kcal		
31	火	麦ごはん みそ汁(キャベ・豆腐・えのき) 豆腐ハンバーグ ケチャップ もやしソテー	473kcal		ナシゴレン 鶏の香草からあげ チンゲン菜のスープ ガドガドサラダ	1,020kcal	世界の味巡り	

舎食回数 盲学校・熊本聾学校・・・朝12回、夕10回

※献立は変更される場合があります。