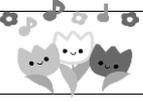
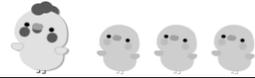


2024年5月 舎食予定献立表

盲学校・熊本養学校

日付	曜	朝食	エネルギー		夕食	エネルギー	備考
1日	水	麦ごはん だけのこのみそ汁 厚焼きだまご カレーソテー ヤクルト	542 kcal	<p>端午の節句 (こどもの日)</p> <p>5月5日(日)の端午の節句(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。</p> <p>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り、健康によくと考えられています。また、「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と言われてい</p> 	ごはん かきたま汁 鶏肉の塩麹焼き マヨマスタード炒め ケーキ	713 kcal	誕生日会
2日	木	麦ごはん じゃがいものみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ レンコンの昆布煮	550 kcal				
7日	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 きのこソテー	535 kcal		ごはん みそ豆腐スープ とんかつ 五目きんぴら	851 kcal	
8日	水	麦ごはん ビーフンスープ いかなぎ焼き コーンバター炒め	522 kcal		チャーハン 肉団子入り春雨スープ 多彩包子 豆々サラダ 抹茶蒸しパン	729 kcal	
9日	木	麦ごはん さといものみそ汁 ハムステーキ 野菜ソテー	595 kcal		ごはん 筑前煮 魚の翡翠焼き 切り干し大根の酢の物	730 kcal	
10日	金	麦ごはん 肉団子スープ 人参焼売 じゃがいものきんぴら	563 kcal				
13日	月	ごはん チンゲン菜のみそ汁 いわしの生姜煮 小松菜の煮びたし	555 kcal		ごはん じゃがいものそぼろ煮 ささみのチーズ焼き 白和え	830 kcal	
14日	火	パン(バター、メロン、ごま) みかんジャム 春雨スープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー	526 kcal		ごはん きのこのスープ 豆腐グラタン 牛肉と野菜の炒め物 手作りリンゴゼリー	709 kcal	
15日	水	麦ごはん えのきのみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き	561 kcal		ごはん 豆乳クリームスープ 魚のキャロット焼き そらめとハムのマリネ	721 kcal	
16日	木	麦ごはん 小松菜のみそ汁 ハンバーグ れんこんの味噌マヨ炒め	578 kcal		<p>*旬の食材*</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラガス ・スナップえんどう ・グリーンピース ・ごぼう ・そらめ ・にら ・メロン ・ばんかん 等 	<p>ごはん 鶏ごぼう汁 魚の塩焼き ゆかり和え セレクトメニュー</p> <p>きなこ揚げパン ココア揚げパン</p> <p>778 kcal 783 kcal</p>	セレクト
17日	金	麦ごはん もやしのみそ汁 照り焼きチキン ピーマンのじゃこ炒め	521 kcal	 <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>			
18日	土	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 アスパラ炒め	536 kcal			盲学校 朝食実施 (運動会)	
20日	月	ごはん 切り干し大根のみそ汁 根菜肉詰め信田煮 アスパラ炒め	536 kcal	どんな食材が使われているか見つけてみて下さい。	南関揚げ丼 魚の天ぷら いそ和え	822 kcal	ふるさとくまさんデー 盲学校 振替休業日
21日	火	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 サバ味噌煮 レンコンきんぴら	568 kcal		ポークカレーライス オニオリング 甘酢和え	826 kcal	
22日	水	麦ごはん きのこのみそ汁 大豆と豆腐のフライ もやしと人参のきんぴら	515 kcal		小松菜とわかめの混ぜごはん ピリ辛もやしスープ カップ入りオムレツ ひじき炒め シュークリーム	754 kcal	
23日	木	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット 煮なます	539 kcal	<p>*セレクト献立*</p> <p>寄宿舎では、栄養バランスや食文化などについて理解が深まるような様々な食事を提供しています。また、自らの健康を管理し、判断する力を養うことを目的に、毎月1回セレクト舎食を予定しています。</p> <p>今年度最初のセレクト舎食は5月16日(木)に実施します。カロリーや他のメニューの情報等を確認しつつ、選んでください!</p>	ごはん コロッケ だご汁 スパゲティサラダ	835 kcal	
24日	金	麦ごはん 平麺スープ クリスピーチキン ベーコンと野菜の炒め物	592 kcal				
27日	月	ごはん 油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ほうれん草ソテー	533 kcal		ごはん ミネストローネ 魚とレバーのナッツ和え ごぼうチップサラダ 蒸しプリン	740 kcal	
28日	火	麦ごはん わかめのみそ汁 千草焼き 野菜炒め ヨーグルト	527 kcal		ごはん にらたま汁 焼き肉風炒め もやしときくらげの中華和え	729 kcal	
29日	水	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮	580 kcal		ごはん オニオンスープ ハンバーグのトマトソースがけ 小松菜のマヨネーズ和え	722 kcal	
30日	木	麦ごはん ワンタンスープ ウインナー きゃべつとツナの炒め物	634 kcal		ごはん 塩肉じゃが 魚のゴマ香り揚げ 茎わかめのきんぴら	800 kcal	
31日	金	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きパティ ごぼうの甘辛煮	566 kcal				

舎食回数(盲学校・養学校):朝21回、夕16回
※献立は変更される場合があります。