

日付	曜	朝 食	エネルギー		夕 食	エネルギー	備 考
1日	木	麦ごはん たけのこのみそ汁 厚焼きだまご カレーソテー	529 kcal	***** <b>端午の節句 (こどもの日)</b> *****	麦ごはん けんちん汁 豚肉の塩麴焼き マヨマスタート炒め ケーキ	704 kcal	誕生日会
2日	金	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	577 kcal	5月5日(月)の 端午の節句(たんご のせつこ)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 用があり、健康によ いと考えられていま 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 ると言われています。 			
7日	水	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いわしのトマト煮 きのこソテー	572 kcal		麦ごはん みそ豆乳スープ とんかつ 五目きんぴら	758 kcal	
8日	木	麦ごはん えのきのみそ汁 和風きんぴら包み焼き 菜焼き	592 kcal		麦ごはん 中華風だまごスープ 餃子 豆々サラダ 抹茶蒸しパン	702 kcal	
9日	金	麦ごはん さといものみそ汁 ハムステーキ 野菜ソテー	631 kcal				
12日	月	麦ごはん チンゲン菜のみそ汁 いわしの生姜煮 小松菜の煮びたし	593 kcal		麦ごはん 筑前煮 魚の翡翠焼き 切り干し大根の酢の物	719 kcal	
13日	火	麦ごはん ビーフンスープ いかねぎ焼き コーンバター炒め	573 kcal		ポークカレーライス オニオンリング 甘酢和え	790 kcal	
14日	水	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 チキンナゲット 煮なます	571 kcal		麦ごはん オニオンスープ ハンバーグ 小松菜のマヨネーズ和え	701 kcal	
15日	木	麦ごはん わかめのみそ汁 千草焼き 野菜炒め	531 kcal		麦ごはん コロケ だご汁 ひじき炒め	733 kcal	
16日	金	麦ごはん もやしのみそ汁 照り焼きチキン じゃこ炒め	567 kcal				
17日	土	ごはん 豆腐のみそ汁 厚巻きだまごウィンナー ひじきの炒り煮	603 kcal				聾学校 朝食実施 (運動会)
19日	月	ごはん 豆腐のみそ汁 厚巻きだまごウィンナー ひじきの炒り煮	603 kcal	ふるさとくま (熊)さん(産) デーは、毎月19 日の食育の日にあ わせ、熊本の地場 産物を活用した料 理や伝統的な郷土 料理を実施してい ます。 今月は南関町の 特産品である南関 あげを使った「南 関あげ丼」の実施 を予定しています。 「ふるさとくま さんデー」の日 には、ぜひ熊本の食 材や郷土の味を堪能 してください。 			聾学校 振替休業日
20日	火	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	559 kcal		麦ごはん 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	700 kcal	
21日	水	麦ごはん ラビオリスープ 根菜肉詰め信田 きゃべつとツナの炒め物	637 kcal		麦ごはん トマトスープ 魚とレバーのナッツ和え スパゲティサラダ	724 kcal	
22日	木	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 サバ味噌煮 レンコンきんぴら	607 kcal		麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 セレクトメニュー ささみのチーズ焼き 白身魚のチーズ焼き	807 kcal 790 kcal	セレクト
23日	金	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	582 kcal		白和え		
26日	月	麦ごはん 油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ほうれん草ソテー	568 kcal		麦ごはん 白玉汁 鶏肉の照り焼き 酢みそ和え	706 kcal	
27日	火	麦ごはん 肉団子スープ 焼売 じゃがいものきんぴら	640 kcal		麦ごはん 豆乳クリームスープ 魚のキャロット焼き ビーンズサラダ	700 kcal	
28日	水	パン(バター、メロン、ごま) 春雨スープ トマトオムレツ ベーコンと野菜のソテー	537 kcal		麦ごはん 塩肉じゃが 魚のゴマ香り揚げ 茎わかめのきんぴら	762 kcal	
29日	木	麦ごはん 大根のみそ汁 照り焼きパティ ごぼうの甘辛煮	593 kcal		小松菜とわかめの混ぜごはん タイビーエン オムレツ きのこサラダ 黒ごまプリン	732 kcal	
30日	金	麦ごはん きゃべつのみそ汁 魚のマヨネーズ焼き ちくわと野菜の煮物	526 kcal				

## \* 5月旬の食材 \*

- ・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 等
- どんな食材が使われているか見つけてみて下さい。