

5 May

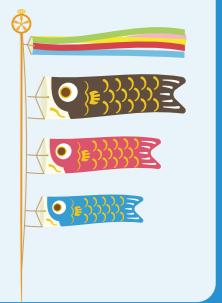
2024年
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



もとは女兒の節供でしたが、武家社会になり、男児の節供へと変化しました。武者人形(兜人形)を飾り、鯉のぼりを揚げます。鎧や兜には「命を守る」という意味合いがあり、「男の子が災害や病気、事故から守ってもらえるように」という願いが込められています。また、鯉のぼりは「男児の出世、健康を祈るため」とされています。端午の節供の行事食は、柏餅、ちまきです。柏餅に使われる柏の葉は、新芽がでない古い葉が落ちないため、家系が絶えないという縁起ものとして使われています。ちまきは、笹の葉などでもち米を包んで蒸したもので、中国から伝来し、御霊(みたま)がやどっているとされています。



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちMEMO
あすぱらがす
アスパラガス

グリーンアスパラガスは4月から6月に旬を迎え、ホワイトアスパラガスは4月下旬から6月中旬に旬を迎えます。栄養価はグリーンアスパラガスの方が高く、日本ではなじみがありますが、オランダやベルギー、フランスなどのヨーロッパでは「野菜の女王」や「食べる象牙」という異名をもつホワイトアスパラガスが人気です。アスパラガスには、アスパラギン酸、葉酸、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が含まれています。



1(水)
MENU
●キーマカレー
●フルーツ
●しろごはん
エネルギー: 416kcal 脂質: 11.2g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.7g

2(木)
MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●おかかこんぶごはん
エネルギー: 399kcal 脂質: 10.2g
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.9g

3(金)
けんぽうきねんび
憲法記念日

6(月)
フードアクションニッポン
みんなで食料自給率アップ!
ふりかえきゅうじつ
振替休日

7(火)
MENU
●ほくほくコロケ
●フルーツ
●のりごはん
エネルギー: 412kcal 脂質: 12.3g
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.6g

8(水)
MENU
●にくどうふ
●フルーツ
●おかかごはん
エネルギー: 408kcal 脂質: 12.3g
タンパク質: 11.0g 塩分: 1.7g

9(木) 乳酸菌飲料
MENU
●メンチカツ
●フルーツ
●いちごパン
エネルギー: 427kcal 脂質: 11.3g
タンパク質: 12.0g 塩分: 1.8g

10(金)
MENU
●とりにくのてりやき
●フルーツ
●ごましごはん
エネルギー: 408kcal 脂質: 12.0g
タンパク質: 10.5g 塩分: 1.7g

13(月)
MENU
●ぶたにくのしょうがいため
●フルーツ
●おかかこんぶごはん
エネルギー: 411kcal 脂質: 10.6g
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.6g

14(火)
MENU
●オムレツ
●フルーツ
●プルコギパン
エネルギー: 419kcal 脂質: 11.4g
タンパク質: 13.5g 塩分: 1.6g

15(水)
MENU
●しろみさかなフライ
●フルーツ
●のりごはん
エネルギー: 408kcal 脂質: 11.7g
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.7g

16(木)
MENU
●ハッシュドビーフ
●フルーツ
●しろごはん
エネルギー: 411kcal 脂質: 10.9g
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.8g

17(金)
MENU
●とりにくのからあげ
●フルーツ
●ぎゅうしぐれごはん
エネルギー: 423kcal 脂質: 11.1g
タンパク質: 12.0g 塩分: 1.7g

20(月)
MENU
●とんかつ
●フルーツ
●じゃこごはん
エネルギー: 426kcal 脂質: 11.9g
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.8g

21(火)
MENU
●ポパイカレー
●フルーツ
●しろごはん
エネルギー: 415kcal 脂質: 10.3g
タンパク質: 12.6g 塩分: 1.6g

22(水)
MENU
●ささみフライ
●フルーツ
●ごましごはん
エネルギー: 439kcal 脂質: 12.7g
タンパク質: 13.2g 塩分: 1.8g

23(木)
MENU
●にくだんごのやさいあんかけ
●フルーツ
●こんぶごはん
エネルギー: 415kcal 脂質: 11.7g
タンパク質: 12.1g 塩分: 1.7g

24(金) デザート
MENU
●ハンバーグ
●フルーツ
●ミルクパン
エネルギー: 412kcal 脂質: 12.9g
タンパク質: 13.6g 塩分: 1.7g

27(月)
MENU
●エビカツ
●フルーツ
●おかかごはん
エネルギー: 437kcal 脂質: 11.8g
タンパク質: 10.2g 塩分: 1.8g

28(火)
MENU
●やさいコロケ
●フルーツ
●じゃこごはん
エネルギー: 420kcal 脂質: 12.5g
タンパク質: 11.5g 塩分: 1.7g

29(水)
MENU
●まーぼー豆腐
●フルーツ
●しろごはん
エネルギー: 412kcal 脂質: 12.0g
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.7g

30(木)
MENU
●とりすきに
●フルーツ
●さげごはん
エネルギー: 407kcal 脂質: 10.4g
タンパク質: 12.4g 塩分: 1.7g

31(金)
MENU
●マヨたまつつみあげ
●フルーツ
●ごましごはん
エネルギー: 425kcal 脂質: 11.0g
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.6g