

# [ 2 月 献立表 ]

0・通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 土	食パン チーズスプレッド	ジ ョ ア	タンドリーチキン ポテトサラダ (イタリアンドレ) ミートボールスープ	乳酸菌飲料, チーズ, 鶏肉, ヨーグルト, ロースハム, チキンボーラー	食パン, 油, ジャガイモ, 砂糖, 片栗粉, イタリアンドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん, とうもろこし, えだまめ, ほうれんそう	628 kcal 22.2 g 25.6 g
3 月	けんちんうどん	○	小イワシのからあげ 和風サラダ(和風ドレ) みかんゼリー 福豆	鶏肉, 豆腐, 牛乳, いわし, 大豆, 寒天	うどん, ごま油, さといも, 砂糖, 油, 和風ドレッシング	ごぼう, 玉葱, だいこん, にんじん, 糸みつば, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, みかん	626 kcal 28.3 g 22.4 g
4 火	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め コーンサラダ(香味玉葱ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, わかめ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 香味玉葱ドレッシング, ジャガイモ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, オレンジ	672 kcal 22.1 g 24.9 g
5 水	☆中学校リクエスト☆ ミルクロール	テ ミ ル ロ ー ル ー ク	鶏のつけ焼き カリカリサラダ(香味塩ドレ) ジュリエンヌスープ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 寒天	ミルクロール, 砂糖, 油, ワンタンの皮, 香味塩ドレッシング	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, えのきだけ, ぶどう	607 kcal 25.0 g 28.6 g
6 木	☆中学校リクエスト☆ ごはん	ウ ー ロ ン ネ ス	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワンタンスープ 野菜とくだもののゼリー	牛乳, 鶏肉, 寒天	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, ワンタンの皮	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ミックスジュース, りんご, レモン	686 kcal 21.7 g 21.2 g
7 金	スパゲティ和風きのこソース	○	チーズ入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 黄桃(缶詰)	ベーコン, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきだけ, キャベツ, きゅうり, もも	647 kcal 21.6 g 24.4 g
10 月	ナン	○	ドライカレー マカラニサラダ(ノンエッグマヨ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, ロースハム	ナン, 油, 薄力粉, 砂糖, マカロニ, オ リーブ油, ノンエッグマヨネーズ, は ちみつ, レモン, 寒天	玉葱, セロリー, にんにく, しょうが, 玉葱, 玉葱, グリンピース, マッシュ ルーム, にんじん, トマト, トマト, きゅうり	665 kcal 26.3 g 24.3 g
12 水	しょうゆラーメン	○	春巻き 華風きゅうり	豚肉, 牛乳	中華めん, 油, 砂糖, ごま油, 薄力粉, 春雨, 米粉	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, にんじん, とうもろこし, 玉葱, こまつな, きゅうり, キャベツ	648 kcal 23.3 g 25.5 g
13 木	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き キャベツと枝豆のサラダ (胡麻クリーミードレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, ぎんざけ, 豆腐	精白米, 薄力粉, 油, バター, 胡麻クリーミードレッシング	キャベツ, えだまめ, にんじん, だいこん, えのきだけ, ねぎ	600 kcal 30.1 g 17.2 g
14 金	米粉入りパン	○	チキンピカタ 彩りサラダ(香味塩ドレ) マカラニスープ ガトーショコラ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 卵, ベーコン, 豆乳	米粉入りパン, オリーブ油, 薄力粉, 砂糖, 香味塩ドレッシング, 油, マカロニ, 米粉, カカオ	トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱, にんじん	661 kcal 32.4 g 23.4 g
17 月	ごはん	○	豚肉のごまだれ焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 吉野汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 砂糖, ごま, 麦, 片栗粉, 青じそドレッシング, こんにゃく	切干したいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ, ほうれんそう	630 kcal 29.8 g 20.5 g
18 火	スパゲティ・ミートソース	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 三温糖, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	651 kcal 26.2 g 22.4 g
19 水	ごはん	○	中華風チキン パンサンマー(棒々鶏ドレ) 白菜の中華スープ りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 寒天	精白米, ごま, ごま油, 春雨, 油, 棒々鶏ドレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, はくさい, りんご	655 kcal 23.8 g 20.8 g
20 木	ミルクロール	○	クリームシチュー カラフルサラダ(サウザンドレ) 果物(グレープフルーツ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ミルクロール, 油, ジャガイモ, 薄力粉, 脱脂粉乳, バター, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんじん, とうもろこし, さやいんげん, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	637 kcal 24.7 g 27.8 g
21 金	ほうとう風うどん	○	さつまいもの天ぷら 白菜の昆布和え	豚肉, 油揚げ, 味噌, 牛乳, 塩昆布	うどん, 油, 砂糖, さつまいも, 薄力粉, 片栗粉	だいこん, にんじん, かぼちゃ, しめじ, はくさい, ねぎ, もやし	661 kcal 20.6 g 26.0 g
22 土	パンズパン	○	ハムカツ ポイルキャベツ ABCミネストローネ 果物(デコポン)	牛乳, ハム, ベーコン	パンズパン, 油, オリーブ油, ジャガイモ, 薄力粉, パン粉, アルファベットマカロニ	キャベツ, にんじん, にんにく, セロリー, 玉葱, トマト, デコポン	638 kcal 24.1 g 29.2 g
25 火	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのごまあえ じゃがいもと油揚げのみぞ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, ごま, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきだけ	620 kcal 28.5 g 19.9 g
26 水	サンマー麺	○	れんこん焼売 中華サラダ(香味中華ドレ) 杏仁豆腐	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 杏仁豆腐	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 砂糖, 香味中華ドレッシング, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, キャベツ, きゅうり, 蓮根	675 kcal 25.2 g 23.1 g
27 木	ごはん	ジ カ ヨ ツ ア ト ト マ ス	ハッシュドビーフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	乳酸菌飲料, 牛肉, 豚肉, 生クリーム	精白米, 油, 薄力粉, 脱脂粉乳, フレンチドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, キャベツ, マッシュルーム, きゅうり, にんじん, りんご, マスカット	639 kcal 22.2 g 16.0 g
28 金	キャロットロール	○	鶏の唐揚げ コールスローサラダ(サウザンドレ) キャベツとベーコンのコンソメスープ 果物(バナナ)	牛乳, 鶏肉, ベーコン	キャロットロール, 片栗粉, 薄力粉, サウザンアイランドドレッシング, 油, ジャガイモ	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, バナナ, レモン	629 kcal 27.0 g 27.5 g

節分といえば、やはり豆まき。「鬼は外、福は内」と言つて豆まきします。節分の鬼とは病気や災害などの災いを意味し、豆には鬼を追い払う力があるとされ、鬼を追い払つてみんなに災いが来ないように、そして、幸福がやってくるようにお願いしながら豆をまきます。

3日は節分メニューです☆  
小イワシのからあげ  
福豆  
がでます。お楽しみに！

