

[2 月 献 立 表]

0: 通常献立

川村中学校

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 チーズブレッド	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 ル	食パン、油、じゃがいも、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	754 kcal 26.6 g 30.7 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	751 kcal 34.0 g 26.9 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、じゃがいも	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	806 kcal 26.5 g 29.9 g
5 水	☆中学校リクエスト☆ ミルクロール	デミ ミルク	ハンバーグデミグラスソース カリカリサラダ (香味塩ドレ) ジュリエンスープ ぶどうゼリー	豚肉、牛肉、牛乳、卵、ベーコン、寒天	ミルクロール、パン粉、薄力粉、砂糖、 ワントンの皮、油、 香味塩ドレッシング	玉葱、トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、ぶどう	809 kcal 32.5 g 36.8 g
6 木	☆中学校リクエスト☆ ごはん	ウー ロン茶	油淋鶏 (ユウリンチー) 春雨サラダ (棒々鶏ドレ) ワントンスープ バニラアイス	牛乳、鶏肉、アイスクリーム	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、 ワントンの皮	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	823 kcal 26.0 g 25.4 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、えのきたけ、キャベツ、 きゅうり、もも	776 kcal 25.9 g 29.3 g
10 月	ナン	○	ドライカレー マカロニサラダ (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、にんにく、しょうが、 玉葱、玉葱、グリーンピース、マッシュ ルーム、にんじん、トマト、トマト、 きゅうり	798 kcal 31.6 g 29.2 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	778 kcal 28.0 g 30.6 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、えのきたけ、ねぎ	720 kcal 36.1 g 20.6 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) マカロニスープ 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	793 kcal 38.9 g 28.1 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、麩、片栗粉、 青じそドレッシング、こんにゃく	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 ねぎ、ほうれんそう	756 kcal 35.8 g 24.6 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、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	781 kcal 31.4 g 26.9 g
19 水	ごはん	○	中華風チキン パンサンスー (棒々鶏ドレ) 白菜の中華スー 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	786 kcal 28.6 g 25.0 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、じゃがいも、 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	764 kcal 29.6 g 33.4 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	793 kcal 24.7 g 31.2 g
22 土	パンズパン	○	ハムカツ ボイルキャベツ ABCミネストローネ 果物 (デコボン)	牛乳、ハム、ベーコン	パンズパン、油、オリーブ油、 じゃがいも、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、玉葱、トマト、デコボン	766 kcal 28.9 g 35.0 g
25 火	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツとえのきのきのごま和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	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、えのきたけ	744 kcal 34.2 g 23.9 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	810 kcal 26.6 g 27.8 g
27 木	ごはん	ジョ ウ ア ー 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	767 kcal 26.6 g 19.2 g



節分といえば、やはり豆まき。「鬼は外、福は内」と
言って豆まきします。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、
鬼を追い払っ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
がです。お楽しみに！

