

[4 月 献 立 表]

2021年 4月 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
13 火	カレーライス	○	チーズ入りサラダ (コンクリーミー) マスカットゼリー	豚肉、牛乳、チーズ、寒天	精白米、油、じゃがいも、 コンクリーミードレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 マスカット	827 kcal 20.3 g 28.8 g
14 水	ミルクロール	○	鶏肉のオニオンソース キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) コンソメスープ	乳酸菌飲料、鶏肉、ベーコン	ミルクロール、薄力粉、片栗粉、 油、砂糖、じゃがいも、 サウザンアイランドレッシング	玉葱、りんご、キャベツ、えだまめ、 とうもろこし、こまつな、いちご	796 kcal 31.0 g 35.6 g
15 木	赤飯	○	豚肉のごまだれ焼き キャベツとツナの和風サラダ (和風ドレ) 若竹汁 ヨーグルト	ささげ、牛乳、豚肉、ツナ、わかめ、 ヨーグルト	もち米、精白米、ごま、砂糖、 和風ドレッシング	キャベツ、たけのこ、ねぎ	616 kcal 30.6 g 15.2 g
16 金	みそラーメン	○	春巻き ナムル (ナムルドレ)	豚肉、味噌、牛乳	中華めん、油、ナムルドレッシング、 薄力粉、春雨、米粉、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 玉葱、キャベツ	818 kcal 31.6 g 32.8 g
19 月	わかめご飯	○	銀ひらすの香草焼き アスパラサラダ (香味塩ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 黄桃 (缶詰)	わかめ、牛乳、ギンヒラス、味噌	精白米、オリーブ油、 香味塩ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、アスパラガス、赤パプリカ、 玉葱、もも	649 kcal 24.8 g 14.6 g
20 火	スパゲティ・ミートソース	○	パリパリサラダ (イタリアンドレ) 果物 (パイナップル)	豚肉、チーズ、のむヨーグルト	スパゲッティ、油、オリーブ油、 砂糖、薄力粉、コーンフレーク、 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、きゅうり、パイナップル、 ブルーベリー	788 kcal 28.1 g 22.1 g
21 水	ごはん	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 大根サラダ (青じそドレ) 五味味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 青じそドレッシング、じゃがいも	だいこん、きゅうり、キャベツ、玉葱、 にんじん、ごぼう	587 kcal 21.5 g 18.5 g
22 木	パンズパン	○	ハムカツ ボイルキャベツ かぶとベーコンのスープ いちごクレープ	牛乳、ハム、ベーコン、豆乳	パンズパン、油、パン粉、薄力粉、砂糖、 米粉、水あめ	キャベツ、にんじん、玉葱、かぶ、 ほうれんそう、いちご	814 kcal 26.8 g 39.0 g
23 金	たけのこご飯	○	鮭の塩麹焼き 春キャベツのサラダ (ごまドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁 いもようかん	鶏肉、油揚げ、牛乳、ぎんざけ、豆腐、 味噌、寒天	精白米、油、砂糖、さつまいも、 胡麻クリーミードレッシング、水あめ	たけのこ、にんじん、糸みつば、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし、 なめこ、九条ねぎ	607 kcal 32.0 g 12.5 g
26 月	バターライス	○	鶏肉のバーベキューソース ピーズサラダ (香味玉葱ドレ) 野菜スープ	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、青えんどう、 赤いんげん豆、ロースハム	精白米、バター、砂糖、油、 香味玉ねぎドレッシング、じゃがいも	にんにく、トマト、えだまめ、玉葱、 にんじん、キャベツ、ほうれんそう	752 kcal 29.0 g 26.9 g
27 火	もちしのだうどん	○	いんげんのごま和え 果物 (デコボン)	豚肉、牛乳	うどん、油、砂糖、もち、油揚げ、ごま、 片栗粉	しょうが、干し椎茸、にんじん、 玉葱、ねぎ、こまつな、さやいんげん、 デコボン	721 kcal 22.8 g 21.1 g
28 水	食パン いちごジャム	○	鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ (イタリアンドレ) ぶどうゼリー	牛乳、大豆、鶏肉、寒天	食パン、じゃがいも、油、砂糖、 イタリアンドレッシング	いちごジャム、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ぶどう	755 kcal 25.2 g 26.8 g
30 金	チャーハン	○	中華風ローストポーク 中華サラダ (香味中華ドレ) 中華スープ 杏仁豆腐	焼き豚、卵、牛乳、豚肉、わかめ、豆腐、 杏仁豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、 香味中華ドレッシング	にんじん、ねぎ、グリーンピース、玉葱、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり	776 kcal 37.1 g 29.9 g



☆たけのこは部位によって、美味しい食べ方があります☆

根元・・・硬いので、天ぷらやフライに

真ん中・・・煮物やたけのこごはん、田楽などの焼き物やグラタンに

穂先・・・柔らかいので、椀だねや和え物、サラダに

姫皮・・・椀だね、酢の物、和え物

※『姫皮』は、生のたけのこを丸ごとゆでた時にしか食べられないため、
スーパーで売られている水煮にはない部分。
たけのこの先端部分で、香りが強く、柔らかいのが特徴です。



ご入学・ご進級おめでとうございます。
今年度も、東洋食品が会食を
担当させていただきます。
安心・安全・おいしい会食を皆様に
届けて参りますので、
どうぞよろしく願いいたします。

