

[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	タンパク質 脂質
13 火	カレーライス	○	チーズ入りサラダ（コーンクリーミー） マスカットゼリー	豚肉, 牛乳, チーズ, 寒天	精白米, 油, ジャガイモ, コーンクリーミードレッシング	にんにく, ショウガ, 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	ア （ス トロ ベ リー）	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, ジャガイモ, サウザンアイランドドレッシング	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	麦 茶	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, ショウガ, 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	麦 茶	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, ジャガイモ	キャベツ, アスパラガス, 赤バブカ, 玉葱, もも	649 kcal 24.8 g 14.6 g
20 火	スペゲティ・ミートソース	のむ ヨー グル ト	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	スペゲッティ, 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, ショウガ, 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, バイナップル, ブルーベリー	788 kcal 28.1 g 22.1 g
21 水	ごはん	麦 茶	鶏肉のバターしょうゆ焼き 大根サラダ（青じそドレ） 五目味噌汁	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, ジャガイモ	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	麦 茶	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, 糸みつけ, 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 ピーンズサラダ（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, ジャガイモ	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	もちのだうどん	○	いんげんのごま和え 果物（デコポン）	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, デコポン	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, ジャガイモ, 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, グリンピース, 玉葱, ショウガ, 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、
どうぞよろしくお願ひいたします。

