

[2 月 献 立 表]

2025年 2月 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
3月	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 切干大根のサラダ (青じそドレ) 福豆	鶏肉、豆腐、牛乳、ししゃもフライ、 ロースハム、大豆	うどん、ごま油、さといも、砂糖、 油、青じそドレッシング	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、切干しいんこん、きゅうり	571 kcal 25.2 g 24.8 g
4火	キャロットロール	○	チキンピカタ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) コンソメスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン	キャロットロール、薄力粉、 砂糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、油	トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、玉葱、こまつな	624 kcal 37.3 g 26.4 g
5水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 白菜と油揚げの煮浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい、 にんじん、玉葱	598 kcal 28.1 g 19.7 g
6木	クリームスパゲティ	○	ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) 果物(グレープフルーツ)	鶏肉、豆乳、牛乳、ひよこめ、 ロースハム	スパゲティ、油、 ベシャメルソース、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、えだまめ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ	644 kcal 30.8 g 22.7 g
7金	ごはん	○	鶏の竜田揚げ 和風サラダ(和風ドレ) 麩の味噌汁	牛乳、鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 和風ドレッシング、焼きふ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、玉葱、ほうれんそう	609 kcal 24.1 g 22.2 g
10月	☆6竹リクエストメニュー☆ しょうゆラーメン 牛乳(幼~小2)	ミルク	焼きぎょうざ 華風きゅうり 焼きプリンタルト	豚肉、焼きぎょうざ、牛乳、 焼きプリンタルト、 ミルクティー	中華めん、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、もやし、 ねぎ、とうもろこし、こまつな、 きゅうり、にんじん、	597 kcal 21.6 g 17.1 g
12水	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 海藻入りサラダ(胡麻ドレ)	牛乳、鶏肉、厚揚げ、わかめ、 海藻ミックス	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 胡麻クリームドレッシング	しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、もやし、 きゅうり	648 kcal 28.4 g 24.9 g
13木	ミルクロール	○	ハンガリアンシチュー キャベツと枝豆のサラダ (イタリアンドレ) 牛乳プリン	牛乳、豚肉、ひよこめ、大豆、 牛乳プリン	ミルクロール、油、じゃがいも、 ベシャメルソース、バター、 デミグラスソース、 イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、 グリーンピース、キャベツ、えだまめ、 とうもろこし	682 kcal 30.4 g 30.3 g
14金	カレーライス	○	イタリアンサラダ (サウザンドレ) ヨーグルトデザート	豚肉、牛乳、ヨーグルトデザート	精白米、油、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、とうもろこし	615 kcal 19.5 g 21.0 g
17月	米粉入りパン	のむヨーグルト	鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ (コールスロドレ)	のむヨーグルト、大豆、鶏肉	米粉入りパン、じゃがいも、油、 砂糖、コールスロドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	561 kcal 23.4 g 16.5 g
18火	五目かた焼きそば	○	ナムル(ナムルドレ) クリーム大福	豚肉、牛乳	油揚げ中華麺、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、ナムルドレッシング、 クリーム大福	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 ほうれんそう、きゅうり	586 kcal 20.8 g 27.8 g
19水	ごはん	○	鶏肉のねぎ塩焼き せんじゃがサラダ (棒々鶏ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、じゃがいも、 棒々鶏ドレッシング	ねぎ、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり、ほうれんそう、玉葱	600 kcal 25.8 g 23.5 g
20木	☆6松リクエストメニュー☆ パンズパン 麦茶(幼~小2)	レモンティー	ハムカツ カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) ABCミネストローネ パニライス	ハムカツ、ベーコン、アイスクリーム	パンズパン、油、ワンタンの皮、 香味玉葱ドレッシング、 じゃがいも、マカロニ	レモンティー、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、セロリ、玉葱、 トマト	675 kcal 19.8 g 24.8 g
21金	ピビンバ	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、 ねぎ、オレンジ	617 kcal 23.7 g 22.7 g
25火	カレーピラフ	○	ホワイトソースかけ フレンチサラダ (フレンチドレ) 果物(りんご)	牛乳、鶏肉、豆乳	精白米、油、ベシャメルソース、 バター、フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリーンピース、キャベツ、きゅうり、 りんご	673 kcal 24.7 g 25.3 g
26水	きのこベーコンのスパゲティ	麦茶	ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) いちごクレープ	ベーコン、ロースハム	スパゲティ、油、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 いちごクレープ	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、にんじん、とうもろこし、 えだまめ	624 kcal 17.1 g 26.1 g
27木	ごはん	○	豚肉のごまだれ焼き 春雨サラダ(塩中華ドレ) 中華スープ	牛乳、豚肉、ロースハム	精白米、砂糖、ごま、春雨、 塩中華ドレッシング、片栗粉、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、ほうれんそう	615 kcal 28.0 g 20.3 g
28金	セルフホットドッグ	ジュリア	フライドポテト クリームスープ	ウィナー、乳酸菌飲料、ベーコン、 豆乳、牛乳	コッペパン、フライドポテト、油、 バター、じゃがいも	トマト、キャベツ、にんじん、玉葱、 しめじ、とうもろこし	602 kcal 16.8 g 30.2 g

2月2日は節分です

日本では春の始まる日、立春の前日を節分と呼んでいます。
昔から季節の変わり目には邪気が入りやすい、との言い伝えがありました。
そこから、邪気を鬼にたとえ、節分の日に魔物を滅する『まめ』をまく習慣が生まれました。

福豆とは炒った大豆のことで、鬼を射(い)ることにちなみ、煎り大豆が使われています。
けんちん汁は、節分など冬の行事に食べることで、体を温める効果があります。
川村学園では2月3日にけんちん汁に代え、けんちんうどんと福豆を提供します。

