

## [ 2 月 献立表 ]

2023年 2月 0:通常献立

川村学園 全学年

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 水	オムライス 中高麦茶	○	コーンサラダ（香味塩ドレ） クリームスープ	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	精白米、油、香味塩ドレッシング、 じゃがいも、バター	トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、玉葱、にんじん	657 kcal 22.8 g 26.5 g
2 木	フォカッチャ	○	鶏肉と大豆のトマト煮 ツナサラダ（香味玉葱ドレ） フルーツポンチ	牛乳、大豆、鶏肉、ツナ	フォカッチャ、じゃがいも、油、 砂糖、香味玉ねぎドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 りんご、洋なし、もも、みかん	666 kcal 28.7 g 24.7 g
3 金	☆節分☆ けんちんうどん	○	ししゃもフライ いんげんのごまあえ みかんゼリー 福豆	鶏肉、豆腐、牛乳、シシャモ、 大豆、寒天	うどん、ごま油、さといも、砂糖、 油、ごま、パン粉、薄力粉、片栗粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、さやいんげん、みかん	623 kcal 25.1 g 22.1 g
6 月	チャーハン 中高麦茶	○	中華風チキン 華風きゅうり 豆腐の中華スープ	焼き豚、卵、牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、油、ごま油、ごま、砂糖	にんじん、ねぎ、グリンピース、 玉葱、しょうが、にんにく、きゅうり	618 kcal 28.5 g 26.4 g
7 火	食パン チーズスフレッド	○	ポトフ キャベツと枝豆のサラダ (フレンチドレ) 冷凍パン	牛乳、チーズ、豚肉、ベーコン、 ワインナー	食パン、油、じゃがいも、 フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、えだまめ、とうもろこし、 パインアップル	634 kcal 22.7 g 29.8 g
8 水	☆中学校リクエスト①☆ わかめご飯 油淋鶏（ユーリンチー） 小1：牛乳	テレ イモ ン	春雨サラダ（棒々鶏ドレ） ワンターンスープ バニラアイス（中学） ぶどうゼリー（中学以外）	わかめ、鶏肉、アイスクリーム、寒天、 牛乳	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、 乾燥ワンタン	レモン、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、ぶどう	697 kcal 22.7 g 20.4 g
9 木	スパゲティ・ミートソース	ジ ョ ア	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物(グレーベルーツ)	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料	スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、砂糖、 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、 グレーベルーツ	631 kcal 24.3 g 18.6 g
10 金	ごはん 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、油揚げ、 味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	しょうが、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ねぎ	670 kcal 28.3 g 27.2 g
13 月	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のしようが焼き 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、砂糖、油	玉葱、しょうが、りんご、 切干したいこん、にんじん、 さやいんげん、はくさい	644 kcal 30.2 g 22.8 g
14 火	しょうゆラーメン	○	焼壳 中華サラダ（香味中華ドレ） 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆、杏仁豆腐	中華めん、油、香味中華ドレッシング、 薄力粉	にんにく、しょうが、もしや、 にんじん、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 玉葱	607 kcal 26.0 g 19.0 g
15 水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) かぼちゃの味噌汁	牛乳、豚肉、ひよこまめ、 ロースハム、味噌	精白米、砂糖、ごま油、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、えだまめ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう	607 kcal 28.6 g 19.5 g
16 木	☆中学校リクエスト②☆ 米粉入りパン 幼・小：牛乳	テレ イモ ン	ビーフシチュ カリカリサラダ (香味塩ドレ) マカロン(バニラ)	牛肉、脱脂粉乳、卵、牛乳	米粉入りパン、油、はちみつ、薄力粉、 じゃがいも、バター、コーンスターーチ、 ワンタンの皮、香味塩ドレッシング、 砂糖、アーモンド、チョコレート、片栗粉	レモン、玉葱、にんじん、トマト、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	614 kcal 13.2 g 28.1 g
17 金	ごはん 中高麦茶	○	銀だらのつけ焼き キャベツとにんじんの昆布和え どさんこ汁	牛乳、銀だら、塩昆布、豚肉、味噌	精白米、砂糖、じゃがいも、 ごま油、バター	しょうが、にんにく、キャベツ、 にんじん、もやし、ねぎ、 とうもろこし、こまつな	651 kcal 25.5 g 24.3 g
20 月	パンズパン	○	コロッケ ポイルキャベツ 白菜の豆乳スープ 野菜とくだものゼリー	牛乳、ベーコン、豆乳、寒天、豚肉	パンズパン、じゃがいも、水あめ 薄力粉、油、砂糖、パン粉、片栗粉	キャベツ、にんじん、玉葱、しめじ、 はくさい、りんご、レモン、 野菜・果実ミックスジュース	633 kcal 18.9 g 28.5 g
21 火	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 中華風せんじやがサラダ (香味中華ドレ) 中華コーンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、豆腐	精白米、じゃがいも、 香味中華ドレッシング、油、片栗粉	ねぎ、キャベツ、にんじん、 さやいんげん、玉葱、 とうもろこし、こまつな	619 kcal 27.4 g 19.1 g
22 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のこまだれ焼き きんぴらごぼう 吉野汁	牛乳、鶏肉、油揚げ	精白米、砂糖、ごま、油、 こんにゃく、麸、片栗粉	ごぼう、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう	640 kcal 27.5 g 22.8 g
24 金	五目かた焼きそば	○	切干大根のナムル（ナムルドレ） 果物(バナナ)	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	しょうが、玉葱、にんじん、 たけのこ、はくさい、キャベツ、 もしや、ほうれんそう、きゅうり、 切干したいこん、バナナ、レモン	638 kcal 19.9 g 24.7 g
27 月	ミルクロール	○	鶏肉の香草焼き マカラニサラダ（サウザンドレ） 野菜スープ りんごゼリー	牛乳、鶏肉、寒天	ミルクロール、オリーブ油、油、 片栗粉、マカラニ、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング、 砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、はうれんそう、りんご	646 kcal 25.2 g 30.5 g
28 火	カレービラフ ホワイトソースかけ	○	カラフルサラダ（香味玉葱ドレ） 果物(デコポン)	牛乳、鶏肉、豆乳、脱脂粉乳	精白米、油、薄力粉、バター、 香味玉ねぎドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリンピース、キャベツ、 黄パプリカ、赤パプリカ、 きゅうり、デコポン	687 kcal 24.2 g 24.4 g

### ～節分にけんちん汁を食べる理由～

けんちん汁とは、大根や人参、ごぼう、里芋、こんにゃくなど、たくさんの具が入った料理です。

昔は、節分やえびす講、初午など冬の行事が大変盛んで、冬の寒い時期の行事には、あたたかいけんちん汁が欠かせない行事食でした。

しかし、時代の流れとともに冬のさまざまな行事が衰退していき、節分だけが残ったため、節分にけんちん汁を食すという風習だけが今もあるとされています。

つまり、けんちん汁は「節分に食べるようになった」のではなく、

「けんちん汁を食べる多くの行事の中で、節分だけが残った」ということになります。

寒い季節に温かい汁物で、冷えた体をあたためるために食べていた行事食だったそうです。

会食では、けんちんうどんを提供します。

