

[3 月 献立表]

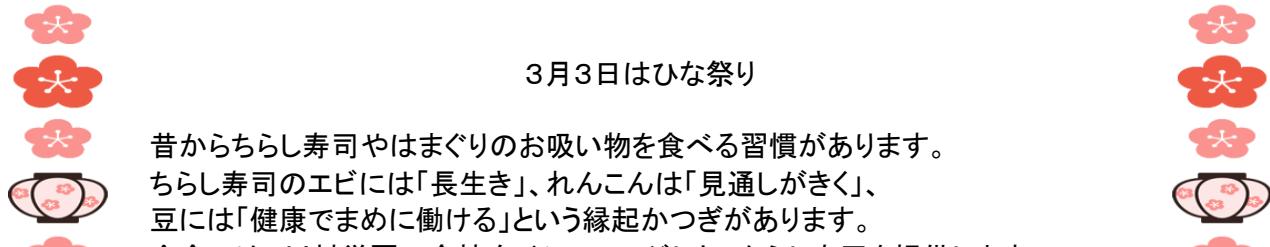
2023年 3月 0:通常献立

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	たんぱく質
1 水	セルフケバブ風サンド (ピタパン) (チキン) (ポイルキャベツ(サウザンドレ))	ジヨア	コンソメスープ 果物(グレープフルーツ)	鶏肉、ヨーグルト、乳酸菌飲料、 ベーコン	ピタパン、油、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、にんにく、しょうが、トマト、 キャベツ、にんじん、こまつな、 グレープフルーツ	670 34.9 26.1
2 木	トマトクリームスパゲッティ Caミルク（幼）	○	グリーンサラダ (イタリアンドレ) アセロラゼリー	ベーコン、生クリーム、チーズ、 牛乳、寒天	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、 イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、トマト、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 アセロラ	653 20.2 26.0
3 金	☆ひなまつり☆ 五目ちらし寿司 Caミルク（幼） 中高麦茶	○	和風サラダ（和風ドレ） 紅白あられのすまし汁 ひなまつりデザート	鶏肉、油揚げ、さけ、きざみのり、 牛乳、豆腐、はんぺん、寒天、卵	精白米、砂糖、油、和風ドレッシング、 水あめ、豆乳	かんぴょう、干し椎茸、たけのこ、 にんじん、きぬさや、キャベツ、 きゅうり、だいこん、えのきたけ、 ねぎ、いちご、りんご	660 24.8 17.0
6 月	サンマー一麺 Caミルク（幼）	○	焼壳 春雨サラダ（香味中華ドレ） 果物（りんご）	豚肉、牛乳、鶏肉、大豆	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 春雨、香味中華ドレッシング、 薄力粉	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、りんご	645 23.2 22.3
7 火	☆小学校リクエスト①☆ ビビンバ Caミルク（幼）	テレ イモ ン	ワンタンスープ マカロン（バニラ）	豚肉、鶏肉、甜麵醬、味噌、卵、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、 乾燥ワンタン、アーモンド、 チョコレート、バター、 コーンスターク	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、レモン、玉葱、 はくさい	638 21.4 20.3
8 水	ごはん	○	豚肉のねぎかつおダレ わかめサラダ（香味塩ドレ） 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、かつお、わかめ、油揚げ、 豆腐、味噌	精白米、砂糖、香味塩ドレッシング	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、九条ねぎ、 ほうれんそう	606 29.7 19.5
9 木	米粉入りパン Caミルク（幼）	○	鶏肉のフレーク焼き ツナとコーンのサラダ（フレンチドレ） ジュリエンヌスープ 野菜とくだものゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、ベーコン、 寒天	米粉入りパン、コーンフレーク、油、 ノンエッグマヨネーズ、パン粉、 フレンチドレッシング、砂糖	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 玉葱、にんじん、えのきたけ、 野菜・果実ミックスジュース、 りんご、レモン	615 29.4 22.1
10 金	ごはん 海苔の佃煮 Caミルク（幼） 中高麦茶	○	肉豆腐 切干大根のサラダ（青じそドレ）	牛乳、のり、豚肉、豆腐	精白米、油、しらたき、砂糖、 青じそドレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、 切干だいこん、きゅうり	642 31.4 19.7
13 月	☆小学校リクエスト②☆ わかめご飯 鮭のバターしょうゆ焼き	緑茶	カリカリサラダ（和風ドレ） キャベツと油揚げのみそ汁 バニラアイス（幼小） ぶどうゼリー（中高）	わかめ、ぎんざけ、油揚げ、味噌、 アイスクリーム、寒天	精白米、薄力粉、油、バター、砂糖、 ワンタンの皮、油、和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、 ぶどう	681 30.8 22.1
14 火	フレンチロール チョコスプレッド	○	ニヨッキのミートソース ピーンズサラダ（香味玉葱ドレ） 野菜スープ	牛乳、豚肉、チーズ、ひよこ豆、 青えんどう、赤いんげん豆、 ロースハム	フレンチロール、チョコレート、 ニヨッキ、オリーブ油、薄力粉、砂糖、 香味玉ねぎドレッシング、油、 じゃがいも	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、 えだまめ、キャベツ、ほうれんそう	621 23.0 20.3
15 水	カレーライス	○	シーサーサラダ（サウザンドレ） 果物（いちご）	豚肉、牛乳、ベーコン	精白米、油、じゃがいも、クルトン、 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、 きゅうり、いちご	693 17.8 25.1



3月3日はひな祭り



昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。

ちらし寿司のエビには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、
豆には「健康でまめに働く」という縁起かつぎがあります。

会食では、川村学園の全校向けにアレンジした、ちらし寿司を提供します。

