

# [ 4 月 献立表 ]

2023年 4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
11 火	赤飯 中高麦茶	○	鶏の竜田揚げ わかめサラダ（和風ドレ） 紅白あられのすまし汁	ささげ, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐, はんぺん	もち米, 精白米, ごま, 片栗粉, 薄力粉, 油, 和風ドレッシング	きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	669 kcal 24.4 g 23.0 g
13 木	カレーライス	ジ ヨ ア	キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉, 乳酸菌飲料, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, はちみつ, 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, えだまめ, レモン	663 kcal 14.9 g 16.2 g
14 金	スパゲティ・ミートソース	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, 薄力粉, 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, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	696 kcal 26.8 g 26.3 g
17 月	わかめご飯 中高麦茶	○	鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ（胡麻ドレ） 若竹汁	わかめ, 牛乳, 鶏肉, 寒天	精白米, オリーブ油, 胡麻クリーミードレッシング	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, たけのこ, ねぎ	620 kcal 23.6 g 21.9 g
18 火	食パン イチゴジャム	○	ポトフ アスパラサラダ(香味塩ドレ) アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, 寒天	食パン, 油, じゃがいも, 砂糖, 水あめ, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, アスパラガス, 赤パプリカ, アセロラ, いちご	613 kcal 18.9 g 23.8 g
19 水	ごはん	○	中華風ローストポーク 華風きゅうり 中華コーンスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆腐	精白米, ごま, ごま油, 砂糖, 油, 片栗粉	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, とうもろこし, こまつな	607 kcal 27.4 g 20.0 g
20 木	きのことベーコンのスパゲッティ	○	ツナサラダ (香味玉葱ドレ) 果物(りんご)	ベーコン, 牛乳, ツナ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, トマト, キャベツ, にんじん, りんご	675 kcal 22.9 g 26.0 g
21 金	たけのこご飯	○	鮭のごまみそ焼き 大根サラダ（和風ドレ） 豆腐のすまし汁	鮭肉, 油揚げ, 牛乳, ぎんざけ, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, ごま, 和風ドレッシング	たけのこ, にんじん, 糸みづば, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	603 kcal 33.1 g 19.1 g
24 月	ごはん	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 彩りサラダ (香味塩ドレ) 麸の味噌汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 香味塩ドレッシング, 焼きふ	しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	664 kcal 23.6 g 23.4 g
25 火	みそラーメン	○	焼壳 中華サラダ (香味中華ドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 味噌, 牛乳, 鶏肉, 大豆	中華めん, 油, 薄力粉, 片栗粉, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, バナナ, レモン, 玉葱	633 kcal 28.3 g 18.6 g
26 水	ごはん 海苔の佃煮 中高麦茶	○	肉じゃが 切干大根のサラダ (青じそドレ)	牛乳, のり, 豚肉, ロースハム	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 青じそドレッシング	玉葱, にんじん, さやいんげん, 切干しだいこん, きゅうり	656 kcal 19.5 g 18.8 g
27 木	米粉入りパン	○	鶏肉の香味焼き コーンサラダ (フレンチドレ) A B Cスープ いちごクレープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳, 大豆	米粉入りパン, 砂糖, ごま油, フレンチドレッシング, 油, アルファベットマカロニ, じゃがいも, 米粉, 水あめ	しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 玉葱, こまつな, いちご, レモン	654 kcal 23.7 g 30.3 g
28 金	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げの中華煮 春雨サラダ (棒々鶏ドレ) 中華たまごスープ	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 卵	精白米, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	しょうが, 玉葱, にんじん, はくさい, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, ほうれんそう	660 kcal 23.3 g 24.1 g

## ~たけのこについて~

茹でたり、炒めたりして、この時期だけの美味しさを味わいましょう。

茹でた後に節の間などに白く固まっているのは「テロシン」というものです。

水に溶けにくいために浮きでてきますが、体に悪いものではありません。

必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

たけのこは、ビタミンBや食物繊維などの栄養が豊富です。

その他、アクとえぐみの原因となる「シュウ酸」と「ホモゲンチジン酸」が含まれています。

この2つの成分は摂りすぎには注意！

栄養豊富で身体にありがたいたけのこですが、食べすぎはかえって身体に毒。  
適量が大事です。

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。

安全・安心・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。



★4月11日は創立記念日献立です★

川村学園の創立記念日は4月12日です。今年で創立99年を迎えました。

会食では、赤飯や紅白あられのすまし汁でお祝いします。