

[4 月 献 立 表]

2023年 4月

0:通常献立

川村学園 全年

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	○ ジョア	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、 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、 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、 胡麻クリームドレッシング	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 中華コンソープ	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	きのこベーコンのスパゲティ	○	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	鶏肉、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、糸みつば、 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) 麩の味噌汁	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	○	焼売 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 コンサラダ(フレンチドレ) ABC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できますが、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、どうぞよろしく願
いいたします。



★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。