

# [ 5 月 献立表 ]

2023年 5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
8 月	ごはん Caミルク(幼) 中高麦茶	○	豚肉の塩麹焼き キャベツときゅうりの昆布和え 五目味噌汁	牛乳、豚肉、塩昆布、油揚げ、味噌	精白米、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん ごぼう	607 kcal 27.9 g 18.6 g
9 火	米粉入りパン Caミルク(幼)	○	鶏肉のフレーク焼き カララルサラダ(フレンチドレ) 野菜スープ フルーツ白玉	牛乳、鶏肉、チーズ	米粉入りパン、コーンフレーク、 ノンエッグマヨネーズ、パン粉、 白玉、油、フレンチドレッシング、 じゃがいも	キャベツ、黄パブリカ、赤パブリカ きゅうり、玉葱、にんじん、 ほうれんそう、りんご、洋なし、もも、 みかん	639 kcal 27.8 g 20.5 g
10 水	あんかけチャーハン	○	中華風せんじやがサラダ (棒々鶏ドレ) 果物(パイナップル)	豚肉、牛乳	精白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 じゃがいも、棒々鶏ドレッシング	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 干し椎茸、キャベツ、ほうれんそう、 はくさい、たけのこ、さやいんげん、 バインアップル	663 kcal 23.0 g 20.1 g
11 木	アマトリチャーナ	ジ ョ ア	いんげんとコーンのサラダ (イタリアンドレ) 果物(メロン)	ベーコン、チーズ、乳酸菌飲料	スペゲッティ、油、オリーブ油、 イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、 さやいんげん、とうもろこし、 にんじん、アンデスマロン	608 kcal 19.8 g 19.6 g
12 金	ごはん Caミルク(幼)	○	豚肉のスタミナ焼き ひよこ豆のサラダ(香味玉葱ドレ) のっつい汁	牛乳、豚肉、ひよこまめ、鶏肉、厚揚げ	精白米、砂糖、ごま油、さといも、 香味玉ねぎドレッシング、さといも、 こんにゃく、片栗粉	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、 ごぼう、だいこん、九条ねぎ	613 kcal 29.4 g 20.5 g
15 月	ごはん 海苔の佃煮 Caミルク(幼) 中高麦茶	○	肉豆腐 寒天入りサラダ(胡麻ドレ)	牛乳、のり、豚肉、豆腐、わかめ、寒天	精白米、油、しらたき、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	652 kcal 30.9 g 21.2 g
16 火	サンマーラーメン Caミルク(幼)	○	チヂミ ナムル(ナムルドレ) 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、杏仁豆腐、おから	中華めん、油、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング、米粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、きぬさや、ニラ、 きゅうり	683 kcal 22.4 g 24.5 g
17 水	ごはん	○	鶏の照り焼き 大根サラダ(和風ドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油、片栗粉、 和風ドレッシング	しょうが、だいこん、きゅうり、 キャベツ、ねぎ	665 kcal 28.1 g 26.7 g
18 木	ピタパン	の ル む ト ト ー グ	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロードレ) はちみつフレモンゼリー	のむヨーグルト、豚肉、大豆、寒天	ピタパン、油、じゃがいも、はちみつ、 コールスロードレッシング	にんにく、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、ブルーン、レモン	636 kcal 23.3 g 17.1 g
19 金	ごはん Caミルク(幼) 中高麦茶	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁	牛乳、ギンヒラス、味噌、豆腐、鶏肉、 わかめ	精白米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 油	にんじん、しめじ、しょうが、 こまつな、さやいんげん、 えのきだけ	668 kcal 31.4 g 26.1 g
22 月	ごはん Caミルク(幼) 中高麦茶	○	麻婆豆腐 パンサンスー(棒々鶏ドレ)	牛乳、豚肉、甜麵醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、きゅうり	656 kcal 26.5 g 21.3 g
23 火	パンズパン Caミルク(幼)	○	白身魚のフライ ボイルキャベツ ミネストローネ ヨーグルト風クレープ	牛乳、ホキ、大豆、ベーコン、豆乳	パンズパン、油、オリーブ油、パン粉、 じゃがいも、薄力粉、砂糖、米粉、 水あめ	キャベツ、にんじん、にんにく、 セロリ、玉葱、トマト、レモン	659 kcal 22.4 g 31.6 g
24 水	カレービラフ ホワイトソースかけ	○	カリカリサラダ(イタリアンドレ)	牛乳、鶏肉、豆乳、脱脂粉乳	精白米、油、薄力粉、ワンタンの皮、 バター、イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、とうもろこし、 グリンピース、キャベツ、きゅうり	698 kcal 24.5 g 26.7 g
25 木	五目かた焼きそば Caミルク(幼)	○	中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(バナナ)	豚肉、牛乳	油揚げ中華麵、油、砂糖、片栗粉、 ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 はくさい、キャベツ、もやし、 きゅうり、ほうれんそう、バナナ、 レモン	620 kcal 19.4 g 24.5 g
26 金	ハヤシライス Caミルク(幼)	○	キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) 白桃ゼリー	豚肉、生クリーム、牛乳、寒天	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、 バター、水あめ、砂糖 サウザンアイランドドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 マッシュルーム、えだまめ、もも	654 kcal 22.4 g 19.2 g
29 月	わかめご飯 Caミルク(幼) 中高麦茶	○	豚肉のごまだれ焼き 切大根のサラダ(青じそドレ) ほうれん草のみそ汁	わかめ、牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま、 青じそドレッシング	切干しただいこん、にんじん、きゅうり、 ほうれんそう、玉葱	659 kcal 30.1 g 21.1 g
30 火	フレンチロール Caミルク(幼)	○	鶏肉のソテープロヴァンス風ソース ホテトサラダ(ノンエッグマヨ) かぶとベーコンのスープ 果物(グレープフルーツ)	牛乳、鶏肉、ベーコン	フレンチロール、オリーブ油、油、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、トマト、玉葱、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、玉葱、かぶ、 ほうれんそう、グレープフルーツ	646 kcal 27.9 g 29.6 g
31 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏ちゃん焼き 和風サラダ(和風ドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳、鶏肉、味噌、豆腐、わかめ	精白米、ごま油、油、麩、 和風ドレッシング	にんにく、玉葱、キャベツ、にんじん、 にら、きゅうり、だいこん	625 kcal 25.2 g 20.9 g

## メロンについて

フルーツの中でも特にメロンは、バナナ以上にカリウムを多く含んでいます。  
これはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。  
また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。  
逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすそうです。

11日の会食で提供するメロンはアンデスマロンです。

アンデスマロンは、マスクメロンに似た甘さと香りを持つているのが特徴。  
果皮の色が緑色から黄緑色で、こまかい網目があります。  
果肉は締まっていて値段も安価であることから、非常に人気がある品種です。

