

[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月	米粉入りパン Caミルク(幼) 中高麦茶	○	鶏肉のフレーク焼き カラフルサラダ(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, 黄パプリカ, 赤パプリカ 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月	あんかけチャーハン 水	○	中華風せんじゃがサラダ (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, パインアップル	663 kcal 23.0 g 20.1 g
11月	アマトリチャーナ 木	ジュ 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	スパゲッティ, 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, アンデスメロン	608 kcal 19.8 g 19.6 g
12月	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) のっぺい汁	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, こんにやく, 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, 胡麻クリームドレッシング	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月	サンマー麺 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月	ごはん 水	○	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月	ピタパン 木	の セ ト 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, プルーン, レモン	636 kcal 23.3 g 17.1 g
19月	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, えのきたけ	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 パンサンサー(棒々鶏ドレ)	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醤, 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月	パンズパン Caミルク(幼)	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ 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月	カレーピラフ ホワイトソースかけ 水	○	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, グリーンピース, キャベツ, きゅうり	698 kcal 24.5 g 26.7 g
25月	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	油揚げ中華麺, 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月	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, きゃべつ, 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 切干大根のサラダ(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月	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 ポテトサラダ(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月	ごはん 中高麦茶 水	○	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メロンです。

アンデスメロンは、マスクメロンに似た甘さと香りを持っているのが特徴。
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。

