

[11 月 献 立 表]

2023年11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
1水	セルフレババ風サンド	○	野菜スープ 果物(バナナ)	鶏肉, ヨーグルト, 牛乳	ビタパン, 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, ほうれんそう, バナナ, レモン	603 kcal 28.2 g 24.8 g
2木	キャベツとベーコンの トマトスパゲッティ	○	海藻入りサラダ(胡麻ドレ) 焼きプリンタルト	ベーコン, 牛乳, わかめ, 海藻ミックス, 焼きプリンタルト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, キャベツ, トマト, もやし, きゅうり, にんじん	681 kcal 21.1 g 23.9 g
6月	ごはん 中高麦茶	○	肉じゃが キャベツと枝豆のサラダ (和風ドレ)	牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 和風ドレッシング	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えだまめ, とうもろこし	666 kcal 20.3 g 20.7 g
7火	セルフホットドッグ	○	フライドポテト コンソメスープ マスカットゼリー	ウィンナー, 牛乳, ベーコン	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, こまつな, マスカットゼリー	658 kcal 18.1 g 32.8 g
8水	鶏めし 中高麦茶	○	豚肉の塩麹焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 油, じゃがいも 香味塩ドレッシング	にんにく, ごぼう, えだまめ, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, 玉葱	654 kcal 28.9 g 23.3 g
14火	カレーライス	の も ヨー グ ト	フレンチサラダ (フレンチドレ) フルーツポンチ	豚肉, のむヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング	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, りんご, 洋なし, もも, みかん	671 kcal 13.9 g 15.7 g
15水	米粉入りパン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 シーザーサラダ (サウザンドレ)	牛乳, 大豆, 鶏肉, ベーコン	米粉入りパン, じゃがいも, 油, 砂糖, クルトン, 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, きゅうり	620 kcal 25.0 g 25.8 g
16木	ごはん 中高麦茶	○	豚肉と野菜のみそ炒め コーンサラダ(和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 和風ドレッシング, 紅葉麩	にんにく, しょうが, ビーマン, キャベツ, 玉葱, にんじん, たけのこ, きゅうり, とうもろこし	636 kcal 23.2 g 24.1 g
17金	鶏塩うどん	○	ししゃもフライ 切干大根のサラダ(青じそドレ) みかんゼリー	鶏肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳, ししゃもフライ, ロースハム	うどん, ごま油, 油, 青じそドレッシング	にんにく, しょうが, にら, 干し椎茸, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, みかんゼリー	652 kcal 27.3 g 27.6 g
20月	ごはん 中高麦茶	○	厚揚げのそぼろ煮 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, わかめ, 寒天	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリーミードレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	687 kcal 27.6 g 24.5 g
21火	きのことベーコンのスパゲッティ	ジ ョ ア	マセドアンサラダ (香味玉ねぎドレ) 果物(りんご)	ベーコン, 乳酸菌飲料	スパゲッティ, 油, オリーブ油, じゃがいも, 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, にんじん, きゅうり, とうもろこし, りんご	622 kcal 18.8 g 18.1 g
22水	フレンチロール	○	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) ジュリエヌスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	フレンチロール, マーマレード, 油, マカロニ, オリーブ油, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, えのきたけ	600 kcal 25.0 g 28.5 g
24金	～和食の日～ 十六穀ごはん 中高麦茶	○	豚肉の西京焼き 白菜と小松菜のおかか和え 吉野汁	牛乳, 豚肉, 味噌, かつお, 鶏肉, 油揚げ	精白米, ブレンド十六雑穀米, 砂糖, こんにやく, 麩, 片栗粉	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, ねぎ	662 kcal 33.7 g 20.2 g
27月	ごはん	ス ジ ョ ア ト マ	ハッシュドポーク ツナとコーンのサラダ (香味玉ねぎドレ) はちみつレモンゼリー	乳酸菌飲料(マスカット味), 豚肉, ツナ, 脱脂粉乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 香味玉ねぎドレッシング, はちみつレモンゼリー	玉葱, トマト, しめじ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	669 kcal 23.6 g 13.1 g
28火	ミルクロール	○	鶏肉のフレーク焼き イタリアンサラダ (イタリアンドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン	ミルクロール, コーンフレーク, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, イタリアンドレッシング, マカロニ オリーブ油, じゃがいも	キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト	614 kcal 32.4 g 25.3 g
29水	きつねうどん	○	野菜のかき揚げ 大根サラダ(青じそドレ) 果物(みかん)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	うどん, 油, 砂糖, 青じそドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, 野菜かき揚げ, だいこん, きゅうり, キャベツ, みかん	613 kcal 21.0 g 25.0 g
30木	ごはん	○	油淋鶏(ユウリンチー) 中華サラダ(香味中華ドレ) 豆腐の中華スープ	牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 香味中華ドレッシング	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん	636 kcal 24.3 g 22.8 g

11月24日は、いい和食の日です

「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」+「だし」の味とも言われています。ごはんをおいしく食べるために、汁やおかず、漬物があり、その組み合わせが和食の基本形です。それが健康的で栄養バランスの良い「和食」を作り上げているのです。

◆「だし」で味わう和食のいろいろな「だし」◆

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のことです。水やお湯を使って、うま味を引き出したものが「だし」です。「だし」のうま味は和食の味の基本です。

こんぶやかつおぶし、にぼしなどの天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけではなく、健康にも役立っています。

- こんぶ
- 焼きアゴ
- にぼし
- かつおぶし
- 干しいたけ
- 干しエビ

