

[1 月 献 立 表]

2024年 1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
10 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏の照り焼き 紅白なます 七草白玉汁	牛乳, 鶏肉	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 白玉	しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, かぶ, せり, はこべ, なずな, ごきょう, 仏のぞ, こまつな	621 kcal 25.9 g 21.8 g
11 木	食パン	○	いちごジャム 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレ)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム, 脱脂粉乳	食パン, 油, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, バター, イタリアンドレッシング	いちごジャム, 玉葱, にんじん, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり	622 kcal 19.6 g 25.5 g
12 金	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(香味中華ドレ) 焼きドーナツ(プレーン)	豚肉, 牛乳, 焼売	中華めん, 油, 香味中華ドレッシング, 焼きドーナツ	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり	596 kcal 27.1 g 20.9 g
15 月	スパゲティ和風きのこソース	○	大根サラダ(胡麻ドレ) プリン	ベーコン, きざみのり, 牛乳, プリン	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, だいこん, きゅうり, キャベツ	629 kcal 22.7 g 25.3 g
16 火	☆高校リクエスト☆ わかめご飯 牛乳(幼・小1,2)	ウイ ロン 茶	油淋鶏(ユウリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) フワフワスープ パニライス(高校) ぶどうゼリー(高校以外)	わかめ, 牛乳, 鶏肉, アイスクリューム	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング, 乾燥フワフワ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶどうゼリー	661 kcal 22.0 g 20.9 g
17 水	ごはん	○	海苔の佃煮 大根と厚揚げのそぼろ煮 キャベツとえのきのごま和え ほうれん草のみそ汁	牛乳, のり, 鶏肉, 厚揚げ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま	だいこん, にんじん, 玉葱, キャベツ, えのきたけ, ほうれんそう	603 kcal 25.2 g 20.5 g
18 木	ミルクロール	○	豚肉のプロヴァンス風ソース ツナサラダ(フレンチドレ) クリームスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ツナ, 豆乳	ミルクロール, オリーブ油, フレンチドレッシング, 油, じゃがいも, バター	しょうが, 玉葱, にんにく, トマト, キャベツ, にんじん, とうもろこし	601 kcal 30.8 g 28.4 g
19 金	ハヤシライス	○	パプリカサラダ(コーンクリーミードレ) 果物(りんご)	豚肉, 生クリーム, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 水あめ, コーンフレーク, コーンクリーミードレッシング	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, りんご	633 kcal 21.9 g 18.6 g
22 月	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) けんちん汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, わかめ, 寒天, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 和風ドレッシング, ごま油, こんにゃく, さといも	キャベツ, きゅうり, とうもろこし, だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	621 kcal 24.2 g 24.8 g
23 火	田舎うどん	○	さつまいもの天ぷら 白菜のお浸し 果物(オレンジ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 塩昆布	うどん, 油, 砂糖, さつまいも天ぷら	しょうが, にんじん, ねぎ, しみつば, はくさい, もやし, こまつな, オレンジ	601 kcal 23.3 g 23.3 g
24 水	☆学校給食週間(ブラジル)☆ ごはん	○	ピカジーニョ ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 野菜とくだものゼリー	牛乳, 豚肉, ミックスビーンズ, ロースハム	精白米, オリーブ油, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, トマト, 玉葱, ピーマン, えだまめ, にんじん, キャベツ, 野菜とくだものゼリー	669 kcal 26.4 g 23.8 g
25 木	☆学校給食週間(イタリア)☆ アマトリチャーナ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) キャラメルバナナコッタ	ベーコン, 牛乳, キャラメルバナナコッタ	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, 赤パプリカ, きゅうり	659 kcal 22.4 g 26.0 g
26 金	☆学校給食週間(アメリカ)☆ ジャンバラヤ	○	アリゾナスターキ コールスローサラダ(コールスロドレ) ABCスープ	ウイナー, 牛乳, 豚肉, ベーコン	精白米, 油, じゃがいも, コールスロドレッシング, アルファベットマカロニ	にんにく, セロリ, 玉葱, トマト, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, こまつな	600 kcal 27.5 g 22.7 g
29 月	☆学校給食週間(中国)☆ ごはん 中高麦茶	○	麻婆豆腐 中華風せんじゃがサラダ (香味中華ドレ)	牛乳, 豚肉, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, じゃがいも, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	617 kcal 26.8 g 21.7 g
30 火	☆学校給食週間(インド)☆ ナン	ヨー グル ト	キーマカレー コーンサラダ(サウザンドレ) 果物(バナナ)	のむヨーグルト, 豚肉	ナン, 油, サウザンアイルラウンドドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, バナナ, レモン	602 kcal 25.3 g 21.4 g
31 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のごまだれ焼き キャベツと枝豆のサラダ(青じそドレ) さつまい	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 砂糖, ごま, 油, 青じそドレッシング, さつまいも	キャベツ, えだまめ, にんじん, だいこん, 九条ねぎ	605 kcal 25.3 g 20.0 g



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



1月24日~30日は
全国学校給食週間です
学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶ教材となるものです。現在の給食では、さまざまな教育的効果を期待されています。

学校給食週間にちなみ、会食室では世界の料理を提供します。

1月24日(水) ブラジル料理
ごはん ピカジーニョ ビーンズサラダ 野菜とくだものゼリー

1月25日(木) イタリア料理
アマトリチャーナ イタリアンサラダ キャラメルバナナコッタ

1月26日(金) アメリカ料理
ジャンバラヤ アリゾナスターキ コールスローサラダ ABCスープ

1月29日(月) 中国料理
ごはん 麻婆豆腐 中華風せんじゃがサラダ

1月30日(火) インド料理
ナン キーマカレー コーンサラダ バナナ