

[2 月 献 立 表]

2024年 2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 木	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き キャベツときゅうりの昆布和え ほうれん草のみそ汁	牛乳, 豚肉, 塩昆布, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, 玉葱	602 kcal 29.7 g 21.7 g
2 金	～節分～ みそ風味うどん 中高麦茶	○	ししゃもフライ(中濃ソース) 切干大根のサラダ(和風ドレ) 福豆	鶏肉, 油揚げ, 味噌, 甜麺醬, 牛乳, ししゃもフライ, ロースハム, 大豆	うどん, 油, 砂糖, 和風ドレッシング	玉葱, にんじん, ねぎ, ほうれん草, 切干しだいこん, きゅうり	621 kcal 30.2 g 27.8 g
5 月	あんかけチャーハン	○	寒天入りサラダ(胡麻クリームドレ) 果物(グレープフルーツ)	豚肉, 牛乳, わかめ, 寒天	精白米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 胡麻クリームドレッシング	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, たけのこ, はくさい, ほうれん草, きゅうり, とうもろこし, グレープフルーツ	614 kcal 23.0 g 21.9 g
6 火	ごはん 中高麦茶	○	鶏ちゃん焼き もやしのごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豆腐	精白米, ごま油, 油, ごま, 砂糖	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, にら, もやし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	614 kcal 26.3 g 20.3 g
7 水	ほうれん草のクリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) アセロラゼリー	ベーコン, 豆乳, 牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 脱脂粉乳, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, とうもろこし, ほうれん草, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, アセロラゼリー	630 kcal 22.9 g 23.8 g
8 木	食パン	○	ブルーベリージャム ポトフ チーズ入りサラダ(コーンクリーム) 果物(バナナ)	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, チーズ	食パン, ブルーベリージャム, 油, じゃがいも, コーンクリームドレッシング	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, バナナ, レモン	594 kcal 20.0 g 26.5 g
9 金	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のねぎ塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し 五目味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, じゃがいも	ねぎ, はくさい, にんじん, 玉葱, ごぼう	610 kcal 30.1 g 22.0 g
13 火	米粉入りパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ(フレンチドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆	米粉入りパン, 油, じゃがいも, フレンチドレッシング, はちみつレモンゼリー	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり	643 kcal 22.6 g 26.2 g
14 水	五目かた焼きそば	○	ナムル(ナムルドレ) 焼きプリンタルト	豚肉, 牛乳, 焼きプリンタルト	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ナムルドレッシング	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, ほうれん草, きゅうり,	672 kcal 20.9 g 30.8 g
15 木	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 大根サラダ(青じそドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 青じそドレッシング, 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, だいこん, きゅうり	617 kcal 23.2 g 22.7 g
16 金	☆中学校リクエスト①☆ わかめご飯 幼～小2: こども麦茶	麦茶	油淋鶏(ユウリンチー) カリカリサラダ(棒々鶏ドレ) ABCスープ パニライス(中学) マスカットゼリー(中学以外)	わかめ, 鶏肉, ベーコン, アイスクリーム	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, ワンタンの皮, じゃがいも 棒々鶏ドレッシング, マカロニ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, こまつな, マスカットゼリー	681 kcal 21.2 g 24.5 g
19 月	☆中学校リクエスト②☆ ピビンバ 幼～小2: こども麦茶	麦茶	わかめスープ いちごクレープ	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, わかめ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま, いちごクレープ	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ	601 kcal 18.2 g 19.9 g
20 火	サンマー麺	○	焼きぎょうざ 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(りんご)	豚肉, 牛乳, 焼きぎょうざ	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, もやし, きぬさや, キャベツ, きゅうり, りんご	596 kcal 23.1 g 22.0 g
21 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉の岩塩焼き 大根ときゅうりのサラダ(和風ドレ) キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳, 鶏肉, ロースハム, 油揚げ, 味噌	精白米, オリーブ油, 和風ドレッシング	だいこん, きゅうり, キャベツ, ねぎ	612 kcal 27.0 g 27.4 g
22 木	パンズパン	○	ハムカツ 青のりポテト オニオンスープ	牛乳, ハムカツ, 青のり, ベーコン	パンズパン, 油, じゃがいも,	玉葱, にんじん	610 kcal 20.9 g 27.6 g
26 月	カレーライス	○	彩りサラダ(香味塩ドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 香味塩ドレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	628 kcal 17.3 g 21.7 g
27 火	ミルクロール	ジュア	マカロニのクリーム煮 カラフルサラダ(サウザンドレ)	乳酸菌飲料, ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム	ミルクロール, 油, バター, 薄力粉, マカロニ, サウザンアイランドドレッシング	玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり	603 kcal 23.5 g 26.8 g
28 水	キャベツとベーコンのトマトスパゲティ	○	ポテトサラダ(ノンエッグマヨ) プリン	ベーコン, 牛乳, ロースハム, プリン	スパゲッティ, 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, 玉葱, キャベツ, トマト, にんじん, とうもろこし, えだまめ	657 kcal 21.9 g 25.0 g
29 木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 海藻入りサラダ(胡麻ドレ)	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, わかめ, 海藻ミックス	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん, たけのこ, もやし, きゅうり	631 kcal 27.4 g 24.3 g

2月3日は節分です。

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、
今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり
豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすこと
ができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼きたいわしの頭
をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追い払うという意
味があります。会食では、福豆(炒った大豆)を提供します。

