

## [ 2 月 献立表 ]

2025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
3月 3月	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 切干大根のサラダ (青じそドレ) 福豆	鶏肉、豆腐、牛乳、ししゃもフライ、ロースハム、大豆	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、青じそドレッシング	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、糸みつば、切干だいこん、きゅうり	571 kcal 25.2 g 24.8 g
4月 4火	キャロットロール	○	チキンピカタ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ) コンソメスープ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ベーコン	キャロットロール、薄力粉、砂糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、油	トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、こまつな	624 kcal 37.3 g 26.4 g
5月 5水	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き 白菜と油揚げの煮浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、砂糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい、にんじん、玉葱	598 kcal 28.1 g 19.7 g
6月 6木	クリームスパゲティ	○	ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) 果物(グレーブフルーツ)	鶏肉、豆乳、牛乳、ひよこまめ、ロースハム	スパゲッティ、油、ベシャメルソース、香味玉葱ドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、えだまめ、にんじん、きゅうり、キャベツ、グレーブフルーツ	644 kcal 30.8 g 22.7 g
7月 7金	ごはん 中高麦茶	○	鶏の竜田揚げ 和風サラダ(和風ドレ) 麸の味噌汁	牛乳、鶏肉、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、和風ドレッシング、焼きふ	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱、ほうれんそう	609 kcal 24.1 g 22.2 g
10月 10月	☆6竹リクエストメニュー☆ しょうゆラーメン 牛乳(幼~小2)	○ テミ イル イク	焼ききょうざ 華風きゅうり 焼きプリンタルト	豚肉、焼ききょうざ、焼きプリンタルト、牛乳、ミルクティー	中華めん、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、もしやし、ねぎ、とうもろこし、こまつな、きゅうり、にんじん、	597 kcal 21.6 g 17.1 g
12月 12水	ごはん 中高麦茶	○	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、もしやし、きゅうり	648 kcal 28.4 g 24.9 g
13月 13木	ミルクロール 中高麦茶	○	ハンガリアンシチュー キャベツと枝豆のサラダ (イタリアンドレ) 牛乳プリン	牛乳、豚肉、ひよこまめ、大豆、牛乳プリン	ミルクロール、油、じゃがいも、ベシャメルソース、バター、デミグラスソース、イタリアンドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、グリンピース、キャベツ、えだまめ、とうもろこし	682 kcal 30.4 g 30.3 g
14月 14金	カレーライス	○	イタリアンサラダ (サウザンドレ) ヨーグルトデザート	豚肉、牛乳、ヨーグルトデザート	精白米、油、じゃがいも、サウザンアイランドドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、赤パブリカ、きゅうり、とうもろこし	615 kcal 19.5 g 21.0 g
17月 17月	米粉入りパン のむヨ ト グ	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ (コールスロードレ)	のむヨーグルト、大豆、鶏肉	米粉入りパン、じゃがいも、油、砂糖、コールスロードレッシング	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	561 kcal 23.4 g 16.5 g
18月 18火	五目かた焼きそば	○	ナマル(ナマルドレ) クリーム大福	豚肉、牛乳	油揚げ中華麺、中華麺、油、砂糖、ごま油、ナマルドレッシング、片栗粉、クリーム大福	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、はくさい、キャベツ、もしやし、ほうれんそう、きゅうり	586 kcal 20.8 g 27.8 g
19月 19水	ごはん	○	鶏肉のねぎ塩焼き せんじやがサラダ (棒々鶏ドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、じゃがいも、棒々鶏ドレッシング	ねぎ、キャベツ、赤パブリカ、きゅうり、ほうれんそう、玉葱	600 kcal 25.8 g 23.5 g
20月 20木	☆6松リクエストメニュー☆ パンズパン バニラアイス(幼小) マスカットゼリー(中高) 麦茶(幼~小2)	レ モ ン テ イ ー	ハムカツ カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) ABCミニストローネ	ハムカツ、ベーコン、アイスクリーム	パンズパン、油、ワンタンの皮、香味玉葱ドレッシング、じゃがいも、マカロニ	レモンティー、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリ、玉葱、トマト、マスカットゼリー	675 kcal 19.8 g 24.8 g
21月 21金	ビビンバ 中高麦茶	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麵醬、味噌、卵、牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、もしやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	617 kcal 23.7 g 22.7 g
25月 25火	カレーピラフ	○	ホワイトソースかけ フレンチサラダ (フレンチドレ) 果物(りんご)	牛乳、鶏肉、豆乳	精白米、油、ベシャメルソース、バター、フレンチドレッシング	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、りんご	673 kcal 24.7 g 25.3 g
26水	きのことベーコンのスパゲッティ	麦 茶	ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) いちごクレープ	ベーコン、ロースハム	スパゲッティ、油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、いちごクレープ	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、トマト、にんじん、とうもろこし、えだまめ	624 kcal 17.1 g 26.1 g
27木	ごはん	○	豚肉のごまだれ焼き 春雨サラダ(塩中華ドレ) 中華スープ	牛乳、豚肉、ロースハム	精白米、砂糖、ごま、春雨、塩中華ドレッシング、片栗粉、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ほうれんそう	615 kcal 28.0 g 20.3 g
28金	セルフホットドッグ	ジョ ア	フライドポテト クリームスープ	ウインナー、乳酸菌飲料、ベーコン、豆乳、牛乳	コッペパン、フライドポテト、油、バター、じゃがいも	トマト、キャベツ、にんじん、玉葱、しめじ、とうもろこし	602 kcal 16.8 g 30.2 g

 2月2日は節分です 

日本では春の始まる日、立春の前日を節分と呼んでいます。

昔から季節の変わり目には邪気が入りやすい、との言い伝えがありました。

そこから、邪気を鬼にたとえ、節分の日に魔物を滅する『まめ』を多く習慣が生まれました。

福豆とは炒った大豆のことで、鬼を射(い)ることにちなみ、煎り大豆が使われています。

けんちん汁は、節分など冬の行事に食べることで、体を温める効果があります。

川村学園では2月3日にけんちん汁に代え、けんちんうどんと福豆を提供します。

