

## [ 3 月 献立表 ]

2025年 3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	五目ちらし寿司 中高麦茶	○	和風サラダ(和風ドレ) 梅麸のすまし汁 紅白いちごゼリー	鶏肉、油揚げ、さけ、卵、きざみのり、牛乳、豆腐、わかめ、コーヒーミルク	精白米、砂糖、和風ドレッシング、生麸、いちごゼリー	干し椎茸、たけのこ、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん	608 kcal 23.6 g 17.7 g
4火	米粉入りパン	○	ポークビーンズ コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物(バナナ)	牛乳、豚肉、大豆	米粉入りパン、油、じゃがいも、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、バナナ、レモン	638 kcal 23.5 g 25.0 g
5水	ごはん	○	鶏肉の塩麹焼き キャベツとえのきのごま和え 五目味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、ごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、えのきたけ、玉葱、ごぼう	584 kcal 25.3 g 20.2 g
6木	トマトクリームスパゲッティ	○	グリーンサラダ(イタリアンドレ) バニラアイス(高校) マスカットゼリー(高校以外)	ベーコン、生クリーム、チーズ、牛乳、アイスクリーム	スパゲッティ、油、オリーブ油、砂糖、イタリアンドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、こまつな、マスカットゼリー	688 kcal 23.1 g 31.0 g
7金	カレーライス	ジヨア	ハムサラダ(フレンチドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、乳酸菌飲料、ロースハム	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、オレンジ	591 kcal 18.9 g 14.2 g
10月 10月	ごはん 中高麦茶	○	野菜と豚肉のしょうが炒め 大根サラダ(青じそドレ) ほうれん草のみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、青じそドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、ビーマン、だいこん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	636 kcal 24.7 g 25.0 g
11火	田舎うどん	○	野菜のかき揚げ キャベツと枝豆のサラダ (香味玉葱ドレ) ストロベリーヨーグルト	鶏肉、油揚げ、牛乳、ヨーグルト	うどん、油、砂糖、香味玉葱ドレッシング	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、野菜のかき揚げ、キャベツ、えだまめ、とうもろこし、いちご	612 kcal 25.3 g 27.4 g
12水	☆高校リクエスト☆ わかめご飯 小1.2こども麦茶	ウーロン茶	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワンタスープ マカロン(バニラ)	わかめ、鶏肉	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、乾燥ワンタン、マカロン(バニラ)	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	591 kcal 20.5 g 17.7 g
13木	ケバブ風サンド	○	A B C ミネストローネ 果物(りんご)	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ベーコン	ピタパン、油、じゃがいも、サウザンアイランドドレッシング、マカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、セロリ、トマト、りんご	613 kcal 29.5 g 28.5 g
14金	ビビンバ 中高麦茶	○	わかめスープ はちみつレモンゼリー	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、はちみつレモンゼリー	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	660 kcal 23.2 g 22.6 g

## ☆3月3日は桃の節句☆



ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。桃の節句と言われるのは、旧暦の3月3日が、ちょうど桃の花が咲く時期に重なっていたためです。桃の節句では、ひな人形を飾り、ひし餅やはまぐりのお吸い物、ひなあられやちらし寿司などをいただく風習があります。会食室では、五目ちらし寿司を提供します。



### 「食育」チェックシート

- 1.会食の前に手をきれいに洗えた
- 2.会食当番の身支度をきちんとできた
- 3.食事のあいさつを心を込めて言えた
- 4.食器を正しく並べることができた
- 5.お箸を正しく持ち、上手に使うことができた
- 6.よくかんで味わって食べることができた



## ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

