

[3 月 献 立 表]

2025年 3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	1人あたり たんぱく質 脂質
3月	五目ちらし寿司 中高麦茶	○	和風サラダ(和風ドレ) 梅麩のすまし汁 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, 生麩, 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) パニライス(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 ョ 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	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, ピーマン, だいこん, きゅうり, キャベツ, ほうれん草	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 ィ ロ ン 茶	油淋鶏(ユーリンチー) 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) ワタンスープ マカロン(パニラ)	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, 乾燥ワタンスープ, マカロン(パニラ)	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	ピビンバ 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 ☆

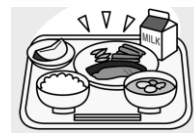


ひなまつりは「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを祝う行事です。桃の節句と言われるのは、旧暦の3月3日が、ちょうど桃の花が咲く時期に重なっていたためです。桃の節句では、ひな人形を飾り、ひし餅やはまぐりのお吸い物、ひなあられやちらし寿司などをいただく風習があります。会食室では、五目ちらし寿司を提供します。



「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事ができた



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。

