

# [ 4 月 献 立 表 ]

2022年 4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
14 木	カレーライス	ジョ ア (スト ロベ リー)	キャベツと枝豆のサラダ (サウザンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、乳酸菌飲料	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、えだまめ、 とうもろこし、オレンジ	675 kcal 19.0 g 22.9 g
15 金	パンズパン	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ かぶとベーコンのスープ フルーツ白玉	牛乳、ホキ、大豆、ベーコン	パンズパン、油、白玉、パン粉、薄力粉	キャベツ、にんじん、玉葱、かぶ、 ほうれんそう、りんご、洋なし、 もも、みかん	621 kcal 21.9 g 26.5 g
18 月	赤飯 中高麦茶	○	鶏肉のバターしょうゆ焼き 和風サラダ(香味玉葱ドレ) 若竹汁	ささげ、牛乳、鶏肉、わかめ	もち米、精白米、ごま、薄力粉、油、 バター、香味玉ねぎドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、たけのこ、ねぎ	601 kcal 24.7 g 23.7 g
19 火	きのこベーコンのスパゲッティ	のむ ヨー グル ト	アスパラサラダ(香味塩ドレ) いちごクレープ	ベーコン、のむヨーグルト、豆乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 香味塩ドレッシング、砂糖、米粉	にんにく、玉葱、しめじ、エリンギ、 トマト、キャベツ、アスパラガス、 きゅうり、赤パプリカ、プルーン、 いちご、レモン	672 kcal 19.8 g 21.8 g
20 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏のねぎ塩焼き 中華サラダ(香味中華ドレ) ワンタンスープ	牛乳、鶏肉	精白米、油、香味中華ドレッシング、 乾燥ワンタン、ごま油	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、はくさい	649 kcal 25.7 g 22.6 g
21 木	フレンチロール バター	○	ポトフ フレンチサラダ(フレンチドレ) 果物(りんご)	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー	フレンチロール、バター、油、 じゃがいも、フレンチドレッシング	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 きゅうり、りんご	651 kcal 24.0 g 30.0 g
22 金	たけのこご飯 中高麦茶	○	鮭の西京焼き キャベツとにんじんの昆布和え 京花麩のお吸い物 いもようかん	鶏肉、油揚げ、牛乳、ぎんざげ、 味噌、塩昆布、寒天	精白米、油、砂糖、麩、さつまいも	たけのこ、にんじん、糸みつば、 しょうが、キャベツ	627 kcal 32.2 g 15.6 g
25 月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 寒天入りサラダ (胡麻ドレ)	牛乳、鶏肉、厚揚げ、わかめ、寒天	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、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	666 kcal 27.2 g 24.5 g
26 火	ミルクロール	○	鶏肉のフレーク焼き コーンサラダ(イタリアンドレ) ABCスープ 果物(グレープフルーツ)	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	ミルクロール、コーンフレーク、油、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、パン粉、 アルファベットマカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、玉葱、こまつな、 グレープフルーツ	665 kcal 33.7 g 26.1 g
27 水	田舎うどん	○	フライドポテト キャベツとえのきのごま和え 湘南ゴールドゼリー	鶏肉、油揚げ、牛乳、寒天	うどん、油、砂糖、フライドポテト、 ごま	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、 キャベツ、えのきたけ、湘南ゴールド	645 kcal 23.4 g 24.9 g
28 木	わかめご飯 中高麦茶	○	豚肉のごまだれ焼き ハムサラダ(和風ドレ) じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	わかめ、牛乳、豚肉、ロースハム、味噌	精白米、砂糖、ごま、じゃがいも、 和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	632 kcal 27.7 g 19.5 g

## 春野菜について

一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことのできない『新』や『春』といった冠をつけて呼ばれるものがあります。  
(新じゃが・新玉葱・春キャベツ・春人参等)  
春の野菜は、ほろ苦さや香りの高いもの、鮮やかな緑色をしているものが多く、  
通年出回っているものに比べると、柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。

春キャベツ

ビタミンC、ビタミンU(胃腸の調子を整える)が豊富で、  
カリウムやカルシウム、食物繊維も含まれています。

アスパラガス

野菜の中では、比較的たんぱく質と糖質が豊富です。  
エネルギーの代謝に関わり、疲労に対する抵抗力を高める  
アスパラギン酸(アミノ酸の一種)が多く含まれています。

新玉葱

辛味成分の硫化アリルは、血液をサラサラにする  
働きがありますが、水に流れ出やすい性質を持っています。

たけのこ

たけのこを切ったときにでる白い粉は、  
『チロシン』というアミノ酸の一種です。  
脳や神経の働きを活発にし、  
記憶力や集中力を高めるといわれています。  
この『チロシン』は『うま味』のもとですあ、  
時間が経つと酸化し『えぐみ』になってしまいます。  
このことから、採ってからアク抜きは早い方がいいとされています。



ご入学・ご進級おめでとうございます。  
今年度も、東洋食品が会食を  
担当させていただきます。  
安心・安全・おいしい会食を皆様に  
届けて参りますので、  
どうぞトクシ(お願)いたします。

