



# 4 今月の学校ごはん

2019年4月

大日向小学校ランチルーム

日にち	主食	飲み物	今日のごはん	その他	赤の食材 (血や肉になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	黄の食材 (熱や力になる)	地域の食材や旬など
11(木)	ちらしずし	お茶	おいわいらしずし アスパラガスとしんじがのサラダ はるキャベツとベーコンのスープ	いちご	卵/えび/鮭 ツナ ベーコン	蓮根/スナップえんどう/椎茸/いちご アスパラガス 春キャベツ/白ねぎ/チンゲン菜/エリンギ	米 新じゃがいも/ごま/マヨネーズ さくほーめん(米粉、馬鈴薯でんぷん)	信州サーモン(八千穂漁業)、ベーコン(きたやつハム)、さくほーめん、スナップえんどう、アスパラ 新じゃがいも、春キャベツ、白ねぎ
12(金)	ごはん	牛乳	とりのからあげ マカロニサラダ はくさいとたまねぎのみそしる		鶏肉 ハム 牛乳/みそ/わかめ	キャベツ/人参 きゅうり/人参/レモン汁 白菜/玉ねぎ	小麦粉/片栗粉/油/米 マカロニ/マヨネーズ	
15(月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにくのすきやきぶうに はくさいのなめたけあえ じゃがいものみそしる		牛肉/焼き豆腐 わかめ 牛乳/みそ	玉ねぎ/白ねぎ 白菜/なめたけ さやえんどう	こんにゃく/米 じゃが芋	白ねぎ、さやえんどう
16(火)	ごはん	牛乳	チキンカレーライス ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ		鶏肉 ベーコン 牛乳	人参/玉ねぎ ほうれん草 キャベツ/にんじん/カリフラワー	じゃが芋/油/米 バター/コーン	カリフラワー
17(水)	ごはん	牛乳	コロケ ひじきのにも けんちんじる		豚肉/卵 ひじき/油揚げ 牛乳/豆腐	玉ねぎ/キャベツ 人参 大根/白ねぎ/椎茸	じゃがいも/小麦粉/バター/パン粉/油/米 こんにゃく	白ねぎ
18(木)	パン	牛乳	さけのタルタルやき サツマイモのバターきんぴら ミネストローネスープ		鮭/卵 牛乳/大豆	玉ねぎ/ブロッコリー 人参/トマト/玉ねぎ	マヨネーズ/コッペパン サツマイモ/ごま/バター	
19(金)	ごはん	牛乳	ぶたにくとはるきやべつのためもの ポテトサラダ だいこんとあつあげのみそしる		豚肉 魚肉ハム 牛乳/みそ/厚揚げ	春キャベツ/人参/玉ねぎ/しめじ/にんにく 玉ねぎ/きゅうり 大根	油/米 じゃが芋/マヨネーズ	春キャベツ
22(月)	ごはん	牛乳	ホイコーロー やさいのナムル はくさいのちゅうかスープ	りんご	豚肉 牛乳/ハム	ピーマン/キャベツ/人参/にんにく/りんご 大根/人参/きゅうり/玉ねぎ/赤パプリカ 白菜	油/米 ごま油/ごま ごま油/春雨	りんご(特産品)
23(火)	ごはん	牛乳	おやこどん カリカリじゃこサラダ わけぎとだいこんのみそしる		鶏肉/卵 ちりめんじゃこ/わかめ 牛乳/みそ	玉ねぎ/えのき/絹さや キャベツ/人参 わけぎ/大根	片栗粉/米 油/ごま油/ごま	わけぎ、絹さや
24(水)	ごはん	牛乳	さわらのたつたあげ なのはなのおひたし かぶとしんたまねぎのみそしる		さわら 卵 牛乳/みそ/豆腐	キャベツ/にんじん/しょうが/にんにく 菜の花/しめじ かぶ/新たまねぎ	片栗粉/油/米	菜の花、新玉ねぎ
25(木)	パン	牛乳	とりにくのピザマヨやき キャロットラペ クリームチャウダー		鶏肉/チーズ 牛乳	玉ねぎ/カリフラワー/パジル 人参/キャベツ/レモン汁 玉ねぎ/人参/パセリ	油/マヨネーズ/コッペパン コーン/油 じゃがいも/バター/小麦粉	カリフラワー
26(金)	ごはん	牛乳	しろみざかなのパンこやき ほうれんそうのごまあえ コーンスープ		たら/チーズ 牛乳	カリフラワー/人参/パセリ ほうれん草 玉ねぎ/しめじ	パン粉/バター/米 ごま コーン/コーンクリーム缶/油	

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。  
 ※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

## 大日向食堂だより

はじめまして！大日向食堂です。  
 みなさまご入学おめでとうございます。  
 子どもたちがワクワクするごはんを提供  
 できるよう、スタッフ一同励んでまいります。  
 これからよろしくお祈りします。

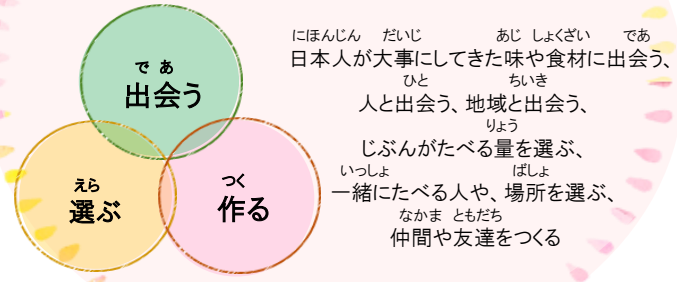
### スタッフ紹介



さとう ひろみ かんりえいようし  
佐藤 弘実(管理栄養士)

はる ひろしま いじゆう  
この春、広島から移住してきました。  
 さくほ しょくざい りょうり こんだて せつきよくてき  
 佐久穂の食材や料理を、献立に積極的に  
 取り入れ、地域のみなさんと一緒に  
 えがお あつ おおひなたしよくどう  
 笑顔が集まる大日向食堂をつつていきたいです！  
 どうぞよろしくお祈りします！

たの  
ごはんを楽しんでもらうために、  
 たいせつ  
わたしたちは3つのことを大切にします。



ぼしょ めざ  
ランチルームはそんな場所を目指しています。  
 こんご いっばんかいほう よてい  
今後、一般開放も予定しております。  
 おおひなたしよくどう こ  
みなさま、ぜひ大日向食堂へお越しください！



「ひろみん」とよんでください♪