



みなさん、こんにちは！  
大日向小学校内にある「大日向食堂（ランチルーム）」です。  
5月13日より“一般開放”が始まり、どなたでもランチルームをご利用でき、子どもたちと一緒にごはんを食べていただけます！  
また、飲み物のみのカフェタイムもございます。  
いつでも気軽に「大日向食堂」へお越し下さいね。お待ちしております！

【ランチ（750円）】 12：05～13：15

- 子どもたちが配膳を手伝ってくれます。
- 20食前後でご用意しておりますが、食数は子どもたちのおかわりによって変わります。
- なくなり次第終了となりますので、できるだけお早めにお越しください。

【カフェ（300円）】フリードリンク

10：00～12：00 / 13：15～15：00

- お茶、紅茶、コーヒー等ご用意しております。



5 今月の学校ごはん（献立表）

日にち	主食	飲み物	今日のごはん	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、 メニューについて
13(月)	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー アスパラとパプリカの焼マリネ おかひじきの味噌汁	牛肉	たけのこ/玉ねぎ/トマト アスパラ/パプリカ おかひじき/人参	じゃがいも/バター/小麦粉/大麦 オリーブ油	大麦（佐久穂町産）
14(火)	まぜごはん	牛乳	シーチキンごはん ちくわの磯揚げ レタスと厚揚げの味噌汁 パナナ	シーチキン/油揚げ ちくわ/卵/青のり 厚揚げ/わかめ	いんげん/人参 レタス	小麦粉 バナナ	レタス（佐久穂町産） “ピタミンちくわ”は、長野県のソルフードです！
15(水)	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き 炒り豆腐 すまし汁	さわら 豆腐 まめふ	パセリ 人参/しいたけ/いんげん みつば/人参/えのき	マヨネーズ	
16(木)	まぜごはん	牛乳	キムタクごはん 肉じゃが キャベツと椎茸の味噌汁	豚肉 牛肉 わかめ	大根（たくわん）/キムチ 人参/玉ねぎ/えんどう しいたけ/キャベツ	ごま/ごま油 じゃが芋/こんにゃく	キムチとたくわんを使うから「キムタクごはん」。 全国の人気給食メニューで、長野県塩尻市が発祥です。
17(金)	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ なめこの味噌汁	鶏肉 ハム/卵 豆腐	人参/キャベツ きゅうり/もやし/人参/しょうが なめこ/長ネギ	片栗粉 春雨/ごま/ごま油	
20(月)	ごはん	牛乳	和風麻婆豆腐 大根サラダ 中華スープ	豆腐/豚肉 ハム	玉ねぎ/人参/ニラ/にんにく/しょうが 大根/きゅうり キャベツ/しめじ/長ネギ	ごま油/片栗粉 ごま油	松本一本ネギ
21(火)	ごはん	牛乳	BBQ（バーベキュー）チキン 小松菜のくるみ和え じゃが芋ともやしの味噌汁	鶏肉/粉チーズ わかめ	ブロッコリー/赤パプリカ 小松菜/人参 もやし	くるみ じゃが芋	小松菜（佐久穂町産）
22(水)	紫黒米ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め とうぶきの炒め煮 キャベツとえのきの味噌汁	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ/もやし/人参/しょうが/にんにく とうぶき えのき/キャベツ	きび/片栗粉	紫黒米（佐久穂町産） とうぶき（佐久穂町産）
23(木)	コッペパン	牛乳	鱈のカレームニエル（ナポリタン添え） きのこたっぷりソテー ベジタブルチャウダー	鱈 牛乳	玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/にんにく しめじ/エリンギ/しいたけ/パプリカ 玉ねぎ/人参	バター/小麦粉/スパゲティ じゃがいも/小麦粉/バター	
24(金)	ごはん	牛乳	牛肉のおろしソースがけ たまごサラダ 厚揚げとごぼうの味噌汁	牛肉 卵 厚揚げ	玉ねぎ/しめじ/もやし/大根/ねぎ 玉ねぎ/きゅうり ごぼう	コーン/マヨネーズ	
27(月)	まぜごはん	牛乳	オイマヨチキン チンゲンサイの胡麻和え キャベツとかぶの味噌汁	鶏肉 わかめ	ブロッコリー チンゲンサイ/人参 キャベツ/かぶ	マヨネーズ/大麦 ごま	オイマヨ＝オイスターソース+マヨネーズ 大麦（佐久穂町産）
28(火)	ごはん	牛乳	めかじきの竜田揚げ 大根とハムのサラダ 小松菜ときのこの味噌汁	めかじき ハム	ほうれんそう/人参/しょうが/にんにく だいこん/きゅうり 小松菜/えのき/しめじ/玉ねぎ	ごま/ごま油/片栗粉 ごま油	小松菜（佐久穂町産）
29(水)	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め もやしと胡瓜の中華サラダ 中華スープ	豚肉 ハム	玉ねぎ/人参/しめじ/ニラ もやし/きゅうり 白菜/しいたけ/ねぎ	ごま ごま油	
30(木)	たかきび ごはん	牛乳	肉団子と春雨の豆乳スープ 三色きんぴら バナナ	豚肉/豆乳	長ねぎ/しょうが/白菜/しいたけ/人参 ごぼう/人参/いんげん	片栗粉/さくほーめん/ごま油/たかきび こんにゃく/ごま油/ごま バナナ	さくほーめん たかきび（佐久穂町産）
31(金)	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 和風ポテトサラダ すまし汁	さば/厚揚げ 魚肉ソーセージ まめふ	いんげん/しょうが/たけのこ/人参 きゅうり/紫玉ねぎ みつば/しめじ	マヨネーズ/じゃがいも	

※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。  
※食材欄に、主食の「白米」「パン」および飲み物の「牛乳」は記載していません。



管理栄養士  
佐藤弘実（さとひろみ）

子どもたちから「ひろみん」と呼ばれています。  
この春、広島から移住してきました！  
地域の食材やお料理など、たくさん教えてください！  
みなさんに会えるのを楽しみにしております。



♪みなさんのお越しを心よりお待ちしております♪