

日にち	主食	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)	メニューについて
1(金)	ごはん	鶏手羽元の煮物 鮭とじゃがいもの和風マヨサラダ 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元、★うずら卵(水煮缶詰)、しらす(生)、油揚げ、米みそ、牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、えのき	黒糖、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米)	*初めて鶏の手羽元を出します！ 子どもたちは、上手に食べられるでしょうか*
5(火)	カレー	ごろごろ豆カレー きのこレモンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉にヒヨコ(全粒)、レンズまめ(全粒)、大豆全粒(国産、黄、乾)、ハム、★鶏卵、牛乳	れんこん(根茎、生)、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、しめじ、えのき、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁、生)、だいこん、にんじん	サラダ油、精白米(うるち米)、押麦、上白糖	*カレーはひよこ豆、レンズ豆、大豆の3種の豆に加え、セロリやレンコンなど具沢山です*
6(水)	玄米まぜごはん	鶏肉のたらこチーズ焼き ひじき煮 味噌汁	鶏もも肉たらこ(生)、ナチュラルチーズ、干ひじき、大豆全粒(国産、黄、乾)、油揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	白ねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、白菜、玉ねぎ	じゃが芋、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	*ひじきの煮物は、好きな子とそうでない子に分かれます。今回は枝豆や大豆を入れてみますよ*
7(木)	スパゲッティ	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーとエビのサラダ コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、ブラックタイガ、牛乳	にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、トマト缶、ブロッコリー(花序、生)、コーン、キャベツ、だいこん	★スパゲッティ(乾)、オリーブ油、★マヨネーズ(全卵型)	*初めてのスパゲッティ！ 麺類は取り過ぎてしまう子が多いので、食べる量に注意ですね*
8(金)	ごはん	鮭のクリームシチュー 切干大根の甘酢和え	さけ、ナチュラルチーズ、牛乳、しらす干し、牛乳	にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、ブロッコリー(花序、生)、マッシュルーム(水煮缶詰)、切干しだいこん、きゅうり、にんじん	じゃが芋、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、ごま、上白糖、精白米(うるち米)	*今が旬の鮭を使った、温かいクリームシチュー。 ホワイトソースは手作りです*
11(月)	玄米まぜごはん	すきやき風煮 ゆかり和え 味噌汁	和牛もも、焼き豆腐、かつお節、油揚げ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、白菜、白ねぎ、だいずもやし(生)、キャベツ、しそ、ごぼう	こんにやく(精粉)、三温糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	*ちょっと奮発で牛肉を使います。 白菜や白ねぎなど、今が旬の体を温める野菜もたっぷり*
12(火)	チャーハン	野沢菜チャーハン 豆乳スープ キャラメルいも	豚ひき肉、ブラックタイガ、★鶏卵、焼きのり、豆乳、米みそ、ベーコン、生クリーム、牛乳	にんじん、玉ねぎ、野沢菜(塩漬)、こまつな	精白米(うるち米)、押麦、サラダ油、ごま油、ごま、ごま、じゃが芋、さつま芋、大豆油、上白糖、食塩不使用バター	【リクエストメニュー】 チャーハン *特産品・野沢菜*
13(水)	ごはん	さんまの蒲焼き スタミナ納豆 味噌汁	さんま、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、だいこん、白菜、白ねぎ	片栗粉、大豆油、三温糖、ごま、ごま油、上白糖、精白米(うるち米)	スタミナ納豆 *約30年前、鳥取県倉吉市の栄養士さんが考えました*
14(木)	揚げパン	鶏肉と野菜のトマト煮 もやしと豆苗の中華和え ココア	きな粉、鶏もも肉、ナチュラルチーズ、さくらえび、ハム、牛乳	白菜、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ブロッコリー(花序、生)、りょくとうもやし(生)、豆苗	★コッペパン、大豆油、グラニュー糖、じゃが芋、オリーブ油、上白糖、ごま油、ごま、三温糖	揚げパン、ココア *揚げパンは東京都大田区で初めてつくられました！*
15(金)	ごはん	和風ポトフ ごまじゃこサラダ ぶどうゼリー	豚大種、鶏胸肉、鶏ささみ、しらす干し、寒天、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、きゅうり、セロリ、ぶどう(ストレートジュース)、レモン(果汁、生)、ナタデココ	じゃが芋、ごま、上白糖、ごま油、精白米(うるち米)	*ポトフとは、大きく切った野菜やお肉に香草を加えて煮込んだ、フランスの家庭料理です*
19(火)	玄米まぜごはん	鶏のから揚げ ねぎ味噌ソース いらともやしのごま酢和え すまし汁	鶏むね肉、米みそ、しらす干し、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	白ねぎ、にんじん、りょくとうもやし(生)、こまつな	片栗粉、大豆油、上白糖、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	*子どもたち大人気のから揚げ。 リクエストボックスにも沢山の要望が。今回はねぎ味噌ソース*
20(水)	ごはん	鯖の煮つけ ごぼうサラダ 味噌汁	さば、マクロ(缶詰)、油漬フレックライト、生揚げ、米みそ、牛乳	しょうが、ほうれん草、にんじん、ごぼう、だいこん	上白糖、ごま、★マヨネーズ(全卵型)、ごま、精白米(うるち米)	*たっぷりの生姜で鯖を煮ます。 生姜は温めて食べることで、より身体を温める効果があります*
21(木)	ジャージャー麺	肉みそジャージャー麺 小松菜のナムル コンソメスープ	豚ひき肉、ちくわ、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし(生)、しめじ	★蒸し中華めん、ごま、ごま油、片栗粉	*初めてのジャージャー麺！ ジャージャー麺は中国料理で、少しピリ辛の汁なしそばです。
22(金)	おむすび	カリカリ梅おむすび&鮭とほうれん草のおむすび おでん チンゲン菜の和え物	★うずら卵(水煮缶詰)、がんもどき、さつま揚げ、塩ざけ、ちりめんじゃこ、牛乳	だいこん、しそ、梅干し(調味漬)、ホウレンソウ、チンゲンサイ、にんじん	こんにやく、精白米(うるち米)、★マヨネーズ(全卵型)	カリカリ梅・ゆかりおにぎり、鮭のおにぎり、おでん
25(月)	井ぶりごはん	親子丼 春菊の柿和え・さつま芋のバター金平 味噌汁	鶏もも肉、★鶏卵、米みそ、牛乳	玉ねぎ、えのき、糸みつば(葉、生)、しゅんぎく、かき、だいこん、白菜	上白糖、片栗粉、精白米(うるち米)、さつま芋、大豆油、ごま、有塩バター	親子丼 さつま芋のバター金平
26(火)	玄米まぜごはん	鮭フライ らっきょうタルタル 小松菜のくるみ和え 味噌汁	さけ、★鶏卵、★鶏卵(全卵、ゆで)、カットわかめ、米みそ、牛乳	らっきょう(甘酢漬)、玉ねぎ、ブロッコリー(花序、生)、こまつな、にんじん、キャベツ、まいたけ	★薄力粉、★パン粉、大豆油、★マヨネーズ(全卵型)、くるみ、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	*「らっきょうタルタル」は2回目の登場！らっきょうが苦手な子も食べやすいメニューです*
27(水)	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め いとこ煮 けんちん汁	豚肉、生揚げ、米みそ、あずき、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん(根、皮つき、生)、しめじ、西洋かぼちゃ、だいこん、乾しいたけ、にんじん、葉ねぎ	サラダ油、上白糖、精白米(うるち米)、板こんにやく(精粉)、ごま油	*いとこ煮とは、小豆などを煮た煮物料理で各地に伝わっています 今回はかぼちゃで*
28(木)	コッペパン	マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 卵スープ	ブラックタイガ、鶏むね肉、ナチュラルチーズ、牛乳、マクロ(缶詰)、油漬フレックライト、★鶏卵	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ホウレンソウ、ブロッコリー(花序、生)、コーン、キャベツ	★マカロニ(乾)、★パン粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、★マヨネーズ(全卵型)、上白糖、★コッペパン	グラタン
29(金)	玄米まぜごはん	かぼちゃと豚肉のごまがらめ 白菜のなめたけ和え わかめと豆腐の味噌汁	豚肉、カットわかめ、木綿豆腐、米みそ、牛乳	西洋かぼちゃ、白菜、なめたけ、玉ねぎ	片栗粉、大豆油、上白糖、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	*揚げた豚肉とかぼちゃに、ごまたっぷりのタレを絡めます。 なめたけは手作りです*

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※お飲み物は牛乳、お茶、お水の中から好きなものを選びます。

※卵、小麦製品に★を表示しています。

【カフェ】10:00~15:00

大日向小学校内ランチルーム

TEL: 070-1367-8463

【お昼ごはん】12:05~13:00

今日のごはん定食 750円
・シニア(65歳以上) 650円
・小学生 500円
・お子様(6歳未満) 300円

台風19号で被災された皆様に、心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い再建をお祈りいたします。

子どもたちと一緒に、美味しいお昼ごはんをご用意してお待ちしておりますので、いつでもお休みに来てくださいね。

