



12 今月の学校ごはん

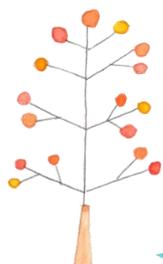


日にち	主食	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	黄の食材 (熱や力になる)	メニューについて
2(月)	ごはん	鯖の味噌煮 きのこマリネ すまし汁	さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、さくらえび、ハム、カットわかめ、牛乳	白ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん、しめじ、えのき、キャベツ、玉ねぎ、こまつな	上白糖、片栗粉、サラダ油、精白米(うるち米)、★焼きふ(板ふ)	鯖の味噌煮 しょうがは、魚の臭みを取るはたらきをしてくれます。
3(火)	ちゃんぽんめん	ひじコテサラダ びっくり目玉焼きプリン	豚肉、しばえび(生)、こういか(生)、牛乳、干ひじき、粉寒天、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、白ねぎ、りよくとうもろやし(生)、きくらげ(乾)、スイートコーン(缶詰、ホールカーネル)、もも(缶詰、黄肉種、果肉)	サラダ油、ごま油、片栗粉、★蒸し中華めん、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、上白糖	びっくり目玉焼きプリン お菓子な目玉焼き。 黄身はもも、白身は牛乳プリン!
4(水)	玄米まぜごはん	チキンチキンごぼう いそのかあえ 豚汁	鶏もも肉、焼きのり、豚大根、種もも(脂身付、生)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	ごぼう、にんじん、キャベツ、ホウレンソウ(葉、冬採り、生)、だいずもやし(生)、だいこん(根、皮つき、生)、にんじん、白ねぎ	片栗粉、大豆油、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、里芋、板こんにやく(精粉)	チキンチキンごぼう 山口県の人気給食メニュー。 食材の組み合わせで名前が変化!
5(木)	カレー	さつま芋カレー ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ	豚大根種もも(脂身付、生)、牛乳	玉ねぎ、しめじ、にんじん、ブロッコリー(花序、生)、キャベツ、こまつな	さつま芋、★薄力粉、有塩バター、上白糖、精白米(うるち米)、押麦、バターピーナッツ、上白糖	さつま芋カレー さつま芋は、低温で時間をかけて火を通すと、甘味が増します。
6(金)	ごはん	白身魚フライ ヤーコンの金平 味噌汁	メルルーサ(生)、★鶏卵、豚大根種もも(脂身付、生)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、牛乳	レモン(全果、生)、玉ねぎ、赤ピーマン、にんじん、ホウレンソウ(葉、冬採り、生)	★薄力粉、★パン粉、なたね油、上白糖、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、板こんにやく、ヤーコン、ごま油、片栗粉、精白米(うるち米)	初登場・ヤーコン 見た目はさつま芋。 食感は大根のような野菜です。
9(月)	ごはん	五目ビーフン ごまじゃこサラダ すいとん汁	豚中根種もも(脂身付、生)、鶏ささみ、しらす干し(微乾燥品)、油揚げ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、キャベツ、青ピーマン、きゅうり、セロリ、白菜、こまつな	サラダ油、ビーフン、ごま油、ごま、上白糖、精白米(うるち米)、★薄力粉、とうもろこしでん粉	すいとん汁 小麦粉の生地を手で丸めるなどして小さな塊にし、汁で煮る。
10(火)	ひじまのまぜごはん	筑前煮 茶碗蒸し 味噌汁	鶏もも肉、★鶏卵、かまぼこ、干ひじき、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、牛乳	ごぼう、れんこん(根茎、生)、にんじん、乾しいたけ、ホウレンソウ(葉、冬採り、生)、まいたけ	こんにやく(精粉)、里芋、上白糖、サラダ油、ぎんなん(生)、精白米(うるち米)	茶碗蒸し 溶き卵に、薄味のだし汁を合わせて蒸した料理。
11(水)	玄米まぜごはん	ちゃんちゃん焼き 切干し大根煮 すまし汁	さけ、米みそ、鶏むね肉、油揚げ、はんぺん、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、切干しいたけ、こまつな	サラダ油、上白糖、有塩バター、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	ちゃんちゃん焼き 北海道の名物料理。鮭などの魚と野菜を焼いて、味噌で味付け。
12(木)	コッペパン	ホワイトシチュー ブロッコリーとソーセージのソテー シャリシャリりんごゼリー	鶏もも肉、ナチュラルチーズ(ハルメサン)、牛乳、豚ウィンナー、ソーセージ、ゼラチン、牛乳	にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、しめじ、ブロッコリー(花序、生)、りんご、レモン(果汁、生)	じゃが芋、★薄力粉、サラダ油、有塩バター、片栗粉、★コッペパン、黒糖、上白糖	ルウはいつも手作りです。 りんごの品種はシナノスイート!
13(金)	もりもりまぜごはん	レバーの味噌がらめ おにかけ	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、ながこんぶ、鶏肝臓、米みそ、ちりめんじゃこ、ちくわ、牛乳	にんじん、白菜、えのき、だいこん、葉、白ねぎ、乾しいたけ、ごぼう	サラダ油、★そば(生)、片栗粉、★薄力粉、大豆油、上白糖、ごま、こんにやく(精粉)、精白米(うるち米)	御煮掛け(おにかけ) 長野の郷土料理で、季節の野菜やきのこなど具沢山のおそば。
16(月)	ごはん	ソースいかカツ りっちゃんサラダ 味噌汁	こういか(生)、ハム、かつお節、塩昆布、油揚げ、米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン(缶詰、ホールカーネル)	★薄力粉、★パン粉(半生)、大豆油、中ざら糖、サラダ油、上白糖、精白米(うるち米)、さつま芋	りっちゃんサラダ 国語の教科書に登場するお話をもとに作られたサラダです!
17(火)	玄米まぜごはん	手作りギョーザ 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、さくらえび(葉干し)、★鶏卵、カットわかめ、牛乳	白菜、ら、にんじん(根、皮つき、生)、こまつな、白ねぎ	★ぎょうざの皮、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	手作りギョーザ 1つ1つ愛情込めて包みます♪
18(水)	ごはん	鶏とキャベツの炒め物 鯉のかば焼き 味噌汁	鶏もも肉、こい、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、牛乳	キャベツ、だいずもやし(生)、玉ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、だいこん	サラダ油、片栗粉、大豆油、三温糖、ごま、精白米(うるち米)	佐久の名産・鯉(こい)
19(木)	玄米まぜごはん	かぼちゃと厚揚げのそぼろあんかけ 大根の柚子あえ かす汁	生揚げ、鶏ひき肉、さけ、油揚げ、米みそ、牛乳	西洋かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、だいこん、白菜、ゆず(果汁、生)、ごぼう	サラダ油、片栗粉、上白糖、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	冬至メニュー *22日は1年で最も日が短い日。 かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣があります*
20(金)	ピザ ドリア	具沢山コーンスープ クリスマスゼリー	しばえび、鶏もも肉、牛乳、ナチュラルチーズ、豚ウィンナー、ソーセージ、ナチュラルチーズ、ゼラチン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、青ピーマン、マッシュルーム、スイートコーン、かぶ、スイートコーン(缶詰、クリームスタイル)、いちご、キウイフルーツ	精白米(うるち米) ★薄力粉、有塩バター、サラダ油、★パン粉、★中力粉、★強力粉、上白糖、オリーブ油、じゃが芋	クリスマス スペシャルメニュー

※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。



12月21日～1月13日は
冬休みのためお休みです。

【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



大日向
食堂

OHINATA SYOKUDOU