

# 1 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)	メニューや食材について
14(火)	菜めし	肉団子の豆乳汁 白玉ぜんざい	豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、あずき、牛乳	玉ねぎ、かぶ(根)、こまつな、しいたけ(菌床)、にんじん、かぶ(葉)	片栗粉、ごま油、精白米(うるち米)、白玉粉、さつま芋、上白糖	<b>ぜんざい(おしるこ)</b> 関東や関西など、地域によって名前や餅の形が異なります。
15(水)	ごはん	さわらの西京焼き 小松菜のお浸し すまし汁	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお加工品(削り節)、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	だいこん、にんじん、梅びしお、こまつな、りょくとうもやし(生)、えのき	上白糖、精白米(うるち米)	<b>さわらの西京焼き</b> 西京焼きとは、魚を西京みそ(甘い白みそ)に漬けて焼いたもの。
16(木)	コッペパン	ビーフシチュー ブロッコリーとハムのサラダ 果物(オレンジ)	和牛肩ロース(赤肉、生)、生クリーム、ハム、牛乳	にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶、トマトジュース、ブロッコリー(花序、生)、コーン、オレンジ	有塩バター、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、上白糖、★コッペパン	<b>ビーフシチュー</b> ビーフシチューよりも具を小さく切ると、「ハッシュドビーフ」。
17(金)	玄米まぜごはん	鮭の粕煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁	しるさけ(生)、塩昆布、油揚げ、米みそ、牛乳	白菜、こまつな、しめじ、白ねぎ	ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	<b>鮭の粕煮</b> 長野で昔から食べられている料理。酒粕の甘味がじんわり染み込みます。
20(月)	ごはん	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ゆかり和え 味噌汁	凍り豆腐、豚肉、かつお節、米みそ、牛乳	だいずもやし(生)、キャベツ、にんじん、しそ、白菜、しいたけ(菌床)	片栗粉、大豆油、上白糖、精白米(うるち米)	<b>凍り豆腐</b> 長野県では古くから、冬場の寒さを生かした凍り豆腐造りがさかんです。
21(火)	ほうれん草のカレー	コールスローサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、ヨーグルト、ハム、豚ウィンナーソーセージ、牛乳	ホウレンソウ(葉、冬採り、生)、トマト缶、キャベツ、にんじん(根、皮つき、生)、スイートコーン(缶詰)、ホルカネル、パセリ(葉、生)、まいたけ、玉ねぎ	じゃが芋、大豆油、オリーブ油、上白糖、精白米(うるち米)、なたね油	<b>ほうれん草のカレー</b> サグカレー...ほうれん草やからし菜など、青菜を用いたカレー。
22(水)	ごはん	いかじゃが きんぴらごぼう 味噌汁	こういか(生)、豚肉、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん(根茎、生)、白ねぎ	じゃが芋、上白糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)	<b>きんぴら(金平)</b> 細切りにした材料を砂糖・醤油で甘辛く炒めた料理。
23(木)	わかめごはん	鶏の照り焼き 切干大根の胡麻和え にゅうめん	鶏もも肉、乾燥わかめ(素干し)、しらす干し(微乾燥品)、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、こまつな、にんじん、えのき、白菜	サラダ油、片栗粉、ごま、上白糖、精白米(うるち米)、★そうめん・ひやむぎ(乾)	<b>にゅうめん</b> 茹でた素麺を温かい汁に入れた、奈良県の郷土料理。
24(金)	ごはん	キムチ汁 レバーのケチャップ和え	豚肉、木綿豆腐、米みそ、豚肝臓(生)、牛乳	はくさい(キムチ)、りょくとうもやし(生)、えのき、にら	上白糖、普通はるさめ、ごま油、片栗粉、★薄力粉、大豆油、ごま、精白米(うるち米)	<b>レバー(肝臓)</b> 前回大人気だったレバー。普通の揚げ物よりやさしくかりめに揚げます!
27(月)	ごはん	さめのオーロラあえ ひじき煮 味噌汁	もうかさめ、米みそ、干ひじき、油揚げ、大豆全粒(国産、黄、乾)、カットわかめ、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし(生)	片栗粉、大豆油、上白糖、精白米(うるち米)、じゃが芋	<b>さめ</b> 海から離れた地域では、昔は貴重なたんばく源でした。
28(火)	玄米まぜごはん	豚肉と野菜の味噌炒め 和風ポテトサラダ すまし汁	豚肉、米みそ、魚肉ソーセージ、かつお節、はんぺん、牛乳	だいずもやし(生)、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、白ねぎ	サラダ油、上白糖、じゃが芋、★マヨネーズ(全卵型)、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	<b>和風ポテトサラダ</b> 味付けはマヨネーズとしょうゆ、そしてかつお節をばらりと。
29(水)	ごはん	かれいの煮付け さつま芋と大豆のごまがらめ なめこのみそしる	かれい、大豆全粒(国産、黄、茹)、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、牛乳	しょうが、なめこ(生)	さつま芋、片栗粉、大豆油、上白糖、ごま、精白米(うるち米)	<b>なめこ</b> なめこのヌメヌメは水溶性食物繊維。風邪やインフルエンザ予防に効果的!
30(木)	コッペパン	ポークチャップ ヨーグルトサラダ コンソメスープ ココア	豚肉、ハム、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、ブロッコリー(花序、生)、にんじん、カリフラワー、にんじん(根、皮つき、生)	オリーブ油、★マヨネーズ(全卵型)、★コッペパン、三温糖	<b>ポークチャップ</b> ポーク(豚肉)+ケチャップで味付け。キャベツと一緒にどうぞ。
31(金)	ごはん	みそかつ 小松菜の煮びたし すまし汁	豚中型種ロース(脂身付、生)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、えのき、みつば	★薄力粉、★パン粉(乾燥)、大豆油、上白糖、精白米(うるち米)	<b>みそかつ</b> 名古屋でも有名ですが、長野でも人気のご当地グルメ!

※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べます。  
 ※卵、小麦製品に★を表示しています。

大日向小学校内ランチルーム  
 TEL : 070-1367-8463



【カフェ】 10:00~15:00

【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

