



# 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
3(月)	てまきずし	手巻き寿司 かりかりじゃこサラダ 呉汁	焼きのり、納豆、マクロ缶詰、カットわかめ、ちりめんじゃこ、大豆、油揚げ、米みそ、牛乳	きゅうり、かんぴょう(乾)、キャベツ、にんじん、しめじ、白ねぎ	精白米(うるち米)、上白糖、★マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油	<b>2/3は節分!</b> 2020年の恵方は西南西! 恵方とは、神様がいらっしゃるおめでたい方向のこと。
4(火)	げんまい まぜごはん	ぶり大根 湯豆腐 豚汁	ぶり、木綿豆腐、まこんぶ、かつお節、豚大根、種もも、米みそ、牛乳	だいこん、白ねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、里芋、板こんにゃく	<b>2/4は立春!</b> 白いお豆腐を食べると身が清められ、開運・厄除けになると言われます。
5(水)	なめし	豚肉の味噌クリームシチュー きのこレモンサラダ	豚肉、牛乳、米みそ、ハム、牛乳	かぶ、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのき、キャベツ、もやし、レモン(果汁、生)	精白米(うるち米)、じゃが芋、有塩バター、★薄力粉、上白糖、サラダ油	<b>菜めし</b> 先月大人気で、リクエスト多数でした♪かぶの葉を混ぜています!
6(木)	あんかけどん	あんかけどんぶり ちくわの磯部揚げ すまし汁	油揚げ、ちくわ、あおのり、★鶏卵、はんぺん、カットわかめ、牛乳	えのき、にんじん、玉ねぎ、紅芯だいこん、しいたけ	三温糖、片栗粉、精白米(うるち米)、ごま油、ごま、★薄力粉、なたね油	<b>あんかけ</b> リクエスト! 野菜たっぷり、汁の効いたあんをかけてどうぞ♪
7(金)	ごはん	げんげの唐揚げ キムチ和え 味噌汁	げんげ、★鶏卵、米みそ、牛乳	紅芯だいこん、はくさい(キムチ)、白菜、にんじん、もやし、玉ねぎ	片栗粉、大豆油、三温糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)、じゃが芋	<b>げんげ(幻魚)</b> 細長くてヌメヌメした魚。富山や石川で多く獲れます。
12(水)	ごはん	まぐろのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	まぐろ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、牛乳	ごぼう、ホウレンソウ、にんじん	こんにゃく、三温糖、ごま、精白米(うるち米)、さつま芋	<b>しぐれ煮</b> 生姜を加えた佃煮の一種。ごはんが進みます♪
13(木)	コッペパン	ポトフ カレー風味マカロニサラダ みかん	豚もも肉、マクロ缶詰、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、温州蜜柑	じゃが芋、★マカロニ・スハゲツティ(乾)、オリーブ油、★マヨネーズ、★コッペパン	<b>ポトフ</b> 肉と野菜をじっくり煮込んだ、フランスの家庭料理です。
14(金)	ハヤシライス	ほろにがチョコのハヤシライス コンソメスープ ブラウニー	牛肉、牛乳、★鶏卵、牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト缶、キャベツ、にんじん	有塩バター、米粉、ブラックチョコレート、精白米(うるち米)、★薄力粉、上白糖、粉糖	<b>バレンタインメニュー!</b> ハヤシライスの隠し味はブラックチョコレート!
17(月)	ごはん	にしんのカレームニエル ほうれん草のお浸し 味噌汁	にしん、かつお加工品(削り節)、生揚げ、米みそ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ホウレンソウ、もやし、だいこん	★薄力粉、有塩バター、★マカロニ・スハゲツティ(乾)、サラダ油、精白米(うるち米)	<b>にしん</b> 別名「春告魚(はるつげうお)」。今が旬のお魚です。
18(火)	やきうどん	焼きうどん ポテトサラダ かきたま汁	豚大根、種もも、いか、ハム、★鶏卵、牛乳	もやし、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、スイートコーン(缶詰)、にら	★うどん、サラダ油、じゃが芋、★マヨネーズ、ごま油	<b>焼きうどん</b> リクエスト! おかわりはホットプレートで提供します♪
19(水)	げんまい まぜごはん	鶏の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、カットわかめ、牛乳	ごまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、もやし	上白糖、こんにゃく、ごま油、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	<b>西京焼き</b> 食べ物が傷むのを防ぐために、味噌で漬けるようになったのがルーツ。
20(木)	ぶたどん	豚丼 にらともやしのごま酢和え 味噌汁	豚肉、しらす干し、米みそ、牛乳	しめじ、玉ねぎ、にら、もやし、れんこん	こんにゃく、上白糖、精白米(うるち米)、ごま	<b>豚丼</b> リクエスト! 生姜とにんにくをたっぷり入れて作ります♪
21(金)	げんまい まぜごはん	鶏のカレー焼き ごぼうサラダ 味噌汁	鶏もも肉、マクロ缶詰、木綿豆腐、米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、パセリ、しめじ、ごまつな	★マヨネーズ、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)	<b>カレー焼き</b> カレー粉とは、ウコンや唐辛子など数十種類のスパイスのミックスです。
25(火)	おちゃづけ	鶏そぼろ茶漬け 煮こじ 豆乳プリン	鶏ひき肉、凍り豆腐、ほしのり、ちくわ、ゼラチン、豆乳、牛乳	かぶ、だいこん、にんじん、乾しいたけ	三温糖、サラダ油、精白米(うるち米)、じゃが芋、こんにゃく、大豆油、上白糖、黒糖	<b>茶漬け・煮こじ</b> お茶漬けはリクエスト♪煮こじは、東海地方の郷土料理です!
26(水)	ごはん	くじらの竜田揚げ 和風カレーポテトサラダ 味噌汁	くじら、マクロ缶詰、油揚げ、米みそ、牛乳	りんご、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ごまつな、えのき	片栗粉、大豆油、じゃが芋、上白糖、★マヨネーズ、精白米(うるち米)	<b>くじらの竜田揚げ</b> リクエスト! 昔からある、給食での人気メニューです。
27(木)	コッペパン	クラムチャウダー ポークビーンズ バナナ	あさり、ベーコン、牛乳、大豆全粒、豚肉、プロセスチーズ	しめじ、にんじん(根、皮つき、生)、玉ねぎ、パセリ、トマト缶、バナナ	じゃが芋、有塩バター、★薄力粉、片栗粉、大豆油、★コッペパン	<b>ポークビーンズ</b> アメリカの家庭料理。こちらも昔から給食での人気メニューです。
28(金)	げんまい まぜごはん	麻婆豆腐 中華くらげの和え物 春雨の中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、くらげ(味付き加工品)、牛乳	しいたけ、エリンギ、白ねぎ、葉ねぎ、もやし、にんじん、白菜	ごま油、上白糖、片栗粉、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(玄米)、普通はるさめ	<b>くらげ</b> くらげ(海月・水母)は海の生き物。ちなみに、きくらげはキノコだよ。

※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

季節を分けると書いて「節分」。  
 そして、その翌日には「立春」。  
 暦の上ではもう春になりますね。

暖かくしてお待ちしています。  
 いつでも大日向食堂へ  
 お越し下さいね♪

