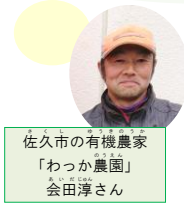


12月は、「わっか農園」さんの
 <<有機>>のお米を提供します！



おおひなたしょくどう
 大日向食堂のおひるごはん

2020年12月



佐久市の有機農家
 「わっか農園」
 会田淳さん



<<有機>>ってなんだろう？

なにかいいことがあるのかな？



はくまい

なにがちがうのかな？



長野県産食材
 信州サーモン

なにになるかな？
 おたのしみに♪

12/21は冬至（とうじ）！

1ねんで1ばん
 ひるのじかんがみじかい

図書部コラボごはん
 『こしょうできまり』
 より



日	主	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(火)	なめし	筑前煮 小松菜のお浸し 味噌汁	鶏もも肉,かつお節,油揚げ,米みそ,牛乳	こんにやく,里芋,上白糖,サラダ油,精白米(うるち米)	ごぼう,れんこん,にんじん,こまつな,もやし,かぶ	679 kcal 25.6 g 18.2 g 3.6 g
2(水)	げんまい まぜごはん	さわらの西京焼き キャベツの塩昆布和え かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	さわら,米みそ,塩昆布,鶏ひき肉,生揚げ,牛乳	上白糖,ごま油,ごま,サラダ油,精白米(うるち米),水稲穀粒(玄米)	キャベツ,にんじん,かぼちゃ,えのき	581 kcal 29 g 18.7 g 2.8 g
3(木)	ごはん	ししゃもフライ 蒸しキャベツ マゼアンサラダ 味噌汁	★ししゃも,米みそ,牛乳	★薄力粉,★パン粉,大豆油,てんさい糖,さつま芋,じゃが芋,★マヨネーズ,精白米(うるち米)	レモン(果汁),キャベツ,にんじん,白菜,もやし	679 kcal 26 g 23.7 g 3.2 g
4(金)	げんまい まぜごはん	煮こじ スタミナ納豆 味噌汁	★ちくわ,鶏ひき肉,挽きわり納豆,米みそ,牛乳	じゃが芋,こんにやく,大豆油,三温糖,ごま油,てんさい糖,精白米(うるち米),水稲穀粒(玄米)	だいこん,にんじん,乾しいたけ,葉ねぎ,こまつな,えのき	580 kcal 23.2 g 15.8 g 2.4 g
7(月)	ごはん	鶏ささみのレモンソース 蒸しキャベツ・にんじん 白菜の塩昆布和え キャベツと豆腐のスープ	鶏ささみ,塩昆布,木綿豆腐,カットわかめ,牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,精白米(うるち米)	レモン(果汁),キャベツ,にんじん,白菜,こまつな	569 kcal 28.3 g 15.7 g 2.7 g
8(火)	げんまい まぜごはん	豚肉の生姜焼き こんにやくの人参味噌がけ 味噌汁	豚肉,鶏ひき肉,米みそ,牛乳	サラダ油,上白糖,片栗粉,こんにやく,てんさい糖,精白米(うるち米),水稲穀粒(玄米)	玉ねぎ,もやし,にんじん,えのき,白ねぎ	712 kcal 29.4 g 20.7 g 4 g
9(水)	コッペパン	鶏肉のピザ焼き 蒸しキャベツ ヨーグルトサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,フェルチス,★ハム,ヨーグルト,豚肉,牛乳	オリーブ油,★コッペパン,さつま芋	玉ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,白菜	579 kcal 33.1 g 27.3 g 5.4 g
10(木)	げんまい まぜごはん	かれいの煮付け さつま芋と大豆のごまがらめ 味噌汁	かれい,大豆全粒(国産,黄),米みそ,牛乳	さつま芋,片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,精白米(うるち米),水稲穀粒(玄米)	しょうが,こまつな,玉ねぎ	626 kcal 28.5 g 16.9 g 2.9 g
11(金)	ごはん	信州サーモンの味噌漬け焼き こぶきいも いかちゃんサラダ すまし汁	さけ,米みそ,さきいか,生揚げ,カットわかめ,牛乳	じゃが芋,ごま油,てんさい糖,精白米(うるち米)	キャベツ,にんじん,きゅうり,白菜	564 kcal 26.5 g 17.8 g 2.5 g
14(月)	ごはん	ヤンニョンチキン 海藻サラダ 春雨スープ	鶏もも肉,カットわかめ,牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,ごま油,精白米(うるち米),普通はるさめ	だいこん,にんじん,白菜,玉ねぎ	614 kcal 23.1 g 24.4 g 3.6 g
15(火)	ハヤシライス	ハヤシライス ブロッコリーとエビのサラダ コンソメスープ	牛肉,生クリーム,エビ,牛乳	オリーブ油,有塩バター,米粉,精白米(うるち米),★マヨネーズ(全卵型)	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,ブロッコリー,★コーン,えのき,キャベツ	688 kcal 29.5 g 24.1 g 3.1 g
16(水)	げんまい まぜごはん	かじきの照り焼き 素揚げポテト ひじきの煮物 味噌汁	めかじき,干ひじき,大豆(国産,黄),豚肉,油揚げ,カットわかめ,生揚げ,米みそ,牛乳	じゃが芋,大豆油,こんにやく,てんさい糖,精白米(うるち米),水稲穀粒(玄米)	しょうが,にんじん,玉ねぎ	577 kcal 28.3 g 17.4 g 2.6 g
17(木)		中等部アイデアメニュー				
18(金)		中等部アイデアメニュー				
21(月)	ごはん	チキンソテー クリームソース 洋風きんぴら かぼちゃのスープ	鶏もも肉,牛乳,フェルチス,牛乳	有塩バター,サラダ油,★薄力粉,てんさい糖,オリーブ油,精白米(うるち米)	えのき,玉ねぎ,にんじん,れんこん,かぼちゃ	702 kcal 26.6 g 27 g 2.9 g
22(火)	ピラフ	カレーピラフ ミネストローネスープ ロールケーキ	豚ウィンナーソーセージ,★鶏卵,生クリーム,牛乳	精白米(うるち米),有塩バター,オリーブ油,じゃが芋,三温糖,★薄力粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,れんこん,トマト缶,レモン(果汁)	630 kcal 16.7 g 22.9 g 1.6 g