

さくねん たいへん せわ
 昨年は大変お世話になりました。
 ほんねん ねが
 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

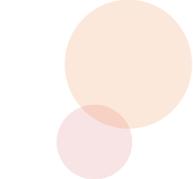


おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん

2021年1月



日にち	主食	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
12(火)	 なめし (ゆうきまい)	筑前煮 菜めし 白みそ仕立てのお雑煮 (凍り豆腐入り)	鶏もも肉,凍り豆腐,米みそ,牛乳	こんにゃく,てんさい糖,サラダ油,うるち米,里芋	ごぼう,れんこん,にんじん,かぶ,にんじん	672 kcal 24.8 g 17.8 g 3.6 g
13(水)	 あかまい まぜごはん	さわらの西京焼き のりしおポテト 小松菜のお浸し すまし汁	さわら,米みそ,あおさ,油揚げ,かつお節,生揚げ,牛乳	上白糖,じゃが芋,精白米(うるち米),赤米	こまつな,にんじん,もやし,れんこん,にんじん	582 kcal 29.2 g 17.5 g 3 g
14(木)	 げんまい まぜごはん	牛肉と大根の甘辛煮 白菜の塩昆布和え かす汁	和牛もも,塩昆布,さけ,油揚げ,米みそ,牛乳	てんさい糖,ごま,精白米(うるち米),玄米,さつま芋	だいこん,白菜,こまつな,ごぼう,にんじん,乾しいたけ	644 kcal 28.5 g 21.1 g 2.2 g
15(金)	 むぎごはん	白身魚のチーズ焼き チンゲンサイの和え物 切干し大根煮 牛肉とわかめのスープ	メルルーサ,チョウ肝,かつお節,油揚げ,和牛もも,カットわかめ,牛乳	精白米(うるち米),押麦,ごま油	チンゲンサイ,にんじん,えのき,切干しだいこん,玉ねぎ	599 kcal 34.6 g 19.1 g 2.9 g
18(月)	 にくまん	肉まん 焼きビーフン 中華スープ	牛乳,豚ひき肉,豚中型種ばら,いか,牛乳	★薄力粉,てんさい糖,サラダ油,普通はるさめ,ごま油,ビーフン	玉ねぎ,乾しいたけ,たけのこ,にんじん,キャベツ,白ねぎ,だいこん	604 kcal 22.5 g 21.5 g 2.8 g
19(火)	 ゆうきまい	こいから揚げ 蒸しキャベツ・にんじん 卵の花の炒り煮 味噌汁	こい,おから,油揚げ,カットわかめ,米みそ,牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,こんにゃく,米ぬか油,うるち米,さつま芋	キャベツ,にんじん,ごぼう,乾しいたけ,にんじん,葉ねぎ,えのき	658 kcal 26.3 g 21.7 g 2.9 g
20(水)	 コッペパン	焼きソーセージ ザワークラウト ジャーマンポテト きのこのスープ	豚ウインナーソーセージ,★ベーコン,★ハム,牛乳	てんさい糖,じゃが芋,サラダ油,★コッペパン	キャベツ,玉ねぎ,にんにく,えのき,しめじ,しいたけ	577 kcal 22.3 g 32.2 g 3.9 g
21(木)	 げんまい まぜごはん	赤魚の煮付け ほうれん草の和え物 さつま芋と大豆のごまがらめ 味噌汁	赤魚,かつお節,大豆,油揚げ,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),水稻穀粒(玄米)	しょうが,ほうれん草,にんじん,キャベツ	638 kcal 29.5 g 17.7 g 3 g
22(金)	 むぎごはん	豆腐ハンバーグ 蒸しキャベツ・にんじん だいこんの梅和え 味噌汁	木綿豆腐,豚ひき肉,★鶏卵,かつお節,生揚げ,カットわかめ,米みそ,牛乳	★パン粉,サラダ油,てんさい糖,精白米(うるち米),押麦	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,だいこん,だいこん葉,梅びしお,えのき	627 kcal 27.8 g 22.8 g 1.9 g
25(月)	 カレー	ほうれん草カレー 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,牛乳	じゃが芋,大豆油,オリーブ油,てんさい糖,精白米(うるち米),なたね油,さつま芋	初ッソク,トマト缶,キャベツ,にんじん,★スイートコーン(缶詰),パセリ,玉ねぎ	606 kcal 20.2 g 22.6 g 1.2 g
26(火)	 ゆうきまい	肉じゃが ごまじゃこサラダ すいとん汁	豚肉,鶏ささみ,しらす干し,豚中型種ばら,油揚げ,米みそ,牛乳	じゃが芋,板こんにゃく,てんさい糖,サラダ油,ごま,ごま油,うるち米,★薄力粉,とうもろこしでん粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にんじん,セロリ,白菜,こまつな	696 kcal 28.2 g 20 g 2.4 g
27(水)	 たかきび まぜごはん	げんげの唐揚げ 大根の甘酢漬け キムチ和え 味噌汁	げんげ,カットわかめ,生揚げ,米みそ,牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま油,ごま,精白米(うるち米),たかきび	だいこん,はくさいキムチ(加工品),白菜,にんじん,もやし,えのき	586 kcal 28.1 g 20.3 g 2.6 g
28(木)	 げんまい まぜごはん	いわしの蒲焼き ほうれん草の胡麻和え ひじき煮 豚汁	いわし,干ひじき,大豆(乾),鶏ひき肉,油揚げ,豚大型種肉,木綿豆腐,米みそ,牛乳	片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,ごま,精白米(うるち米),赤米,板こんにゃく	しょうが,ほうれん草,にんじん,ごぼう,だいこん	608 kcal 28.4 g 20 g 2.6 g
29(金)	 ちゃんぽん	ちゃんぽんめん 塩麴和え びっくり目玉焼きプリン	豚肉,えび,いか,牛乳,粉寒天,生クリーム,牛乳	サラダ油,ごま油,片栗粉,★燕し中華めん,米こうじ,ごま,上白糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,白ねぎ,もやし,きくらげ(乾),えのき,こまつな,もも(缶詰)	621 kcal 24 g 18.9 g 2.2 g



図書部コラボごはん
 『大どろぼう
 ホツェンプロット』
 より

がっき
3学期は
 まいしゅうかようび
毎週火曜日が
 ゆうきまいひ
《有機米の日》
です!
 12月と同じ、
 「わか農園」の
 コシヒカリです

