



おおひなたしよくどう

大日向食堂のおひるごはん

2021年3月

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！



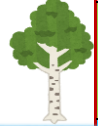
佐久市の有機農家
「わか農園」
会田淳さん

もみじクラスのみなが
残食を減らすための活動で、
各クラスに好きなメニューの
アンケートを取りました！

ひまわり



しらかば



そら



くじら



たいよう



としよぶ
図書部コラボごはん



『11ぴきのねこと
あほうどり』より

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
1(月)	むぎごはん	鶏肉の野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 味噌汁	鶏もも肉★ちくわ★鶏卵、油揚げ、米みそ、牛乳	サラダ油★薄力粉、大豆油、精白米(うるち米)、大麦	キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、しめじ、乾しいたけ	649 kcal 26.9 g 23.3 g 2.1 g
2(火)	5ぶづきまい(ゆうきまい)	豚肉の柳川風煮 小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉★鶏卵、かつお節、生揚げ、米みそ、牛乳	水稲穀粒(半つき米)	ごぼう、白ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、白菜	590 kcal 27.3 g 20.1 g 2.2 g
3(水)	げんまいまぜごはん	にしんの蒲焼き ほうれん草の和え物 れんこん金平 豚汁	にしん、かつお節、豚もも肉、木綿豆腐、米みそ、牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、さつま芋、ごま油、精白米(うるち米、玄米)、板こんにゃく	しょうが、ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん	641 kcal 25.7 g 21.9 g 2.9 g
4(木)	もちまぜごはん	ソースいかカツ 蒸しキャベツ・にんじん えのきの納豆和え 味噌汁	いか、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、牛乳	★薄力粉★パン粉(半生)、大豆油、中ざら糖、精白米(うるち米)、もちきび	キャベツ、にんじん、えのき、葉ねぎ、こまつな、にんじん	592 kcal 26.7 g 18.7 g 1.5 g
5(金)	あかまいまぜごはん	肉団子のスープ 鶏ささみのさっぱりサラダ	豚ひき肉★鶏卵、鶏ささみ、しらす干し、牛乳	片栗粉、大豆油、普通はるさめ、上白糖、ごま油、精白米(うるち米)、水稲穀粒(赤米)	にんじん、玉ねぎ、こまつな、もやし、乾しいたけ、キャベツ	632 kcal 27.4 g 21.6 g 3.2 g
8(月)	げんまいまぜごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	豚肉、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま、精白米(うるち米、玄米)	玉ねぎ、にら、にんじん、ほうれん草、もやし、キャベツ	589 kcal 25.3 g 20.8 g 1.8 g
9(火)	カレーライス(ゆうきまい)	カレーライス ポテトサラダ フルーツポンチ	鶏もも肉★魚肉ハム、豆乳、牛乳	長いも、オリーブ油、有塩バター、米粉、精白米(うるち米)、じゃが芋★マヨネーズ、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、にんじん、パインアップル(缶詰)、みかん(缶詰)、りんご(缶詰)	698 kcal 21.3 g 23.9 g 2.1 g
10(水)	ハンバーガー	セルフハンバーガー ハムコンサラダ コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉★鶏卵★ハム、牛乳	★コッペパン★パン粉、サラダ油、はちみつ、てんさい糖、オリーブ油、じゃが芋	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、キャベツ★スイートコーン(缶詰)、レモン(果汁)、こまつな、えのき	580 kcal 28.4 g 27.7 g 3.6 g
11(木)	さつまいもごはん	タラのバター焼き もやしサラダ 旬の野菜スープ みかんゼリー	たら★ハム、ゼラチン、牛乳	有塩バター、上白糖、ごま油、ごま、精白米(うるち米)、さつま芋、ごま、じゃが芋	もやし、豆苗、ほうれん草、乾しいたけ、みかん(缶詰)	583 kcal 25.4 g 13.9 g 2.8 g
12(金)	あかまいまぜごはん	鶏の唐揚げ 人参と大根の酢の物 味噌汁	鶏むね肉、しらす干し、カットわかめ、米みそ、牛乳	片栗粉★薄力粉、大豆油、てんさい糖、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(赤米)	キャベツ、だいこん、にんじん、れんこん、玉ねぎ	601 kcal 29.7 g 18.5 g 2.7 g
15(月)	むぎごはん	豚肉の味噌クリームシチュー 小松菜の納豆和え	豚肉、牛乳、米みそ、挽きわり納豆、牛乳	じゃが芋、有塩バター★薄力粉、片栗粉、精白米(うるち米)、大麦	にんじん、だいこん、玉ねぎ、エリンギ、こまつな	670 kcal 28.5 g 25.9 g 1.9 g
16(火)	5ぶづきまい(ゆうきまい)	松風焼き じゃがいもさっぱりサラダ ひじきのまぜごはん にゅうめん	鶏ひき肉、米みそ、あおさ、干ひじき、鶏むね肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、牛乳	米粉、ごま、じゃが芋、てんさい糖、精白米(うるち米)、サラダ油★そうめん(乾)	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、葉ねぎ、えのき、ほうれん草	693 kcal 31.8 g 20.7 g 3.8 g
17(水)	しこくまいまぜごはん	めかじきのムニエル ナポリタンスパゲッティ 根菜の胡麻サラダ 味噌汁	めかじき★ベーコン、生揚げ、カットわかめ、米みそ、牛乳	★薄力粉、有塩バター★パゲッティ(乾)、サラダ油★マヨネーズ、ごま、てんさい糖、黒米、精白米(うるち米)	玉ねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、れんこん、こまつな	646 kcal 26.9 g 24.7 g 1.7 g
18(木)	おせきごはん	コロッケ お祝いお赤飯 キャベツとチンゲン菜のスープ 豆乳プリン	豚ひき肉、あずき、ゼラチン、豆乳、牛乳	じゃが芋★薄力粉★パン粉、大豆油、精白米(うるち米、もち米)、ごま、てんさい糖、黒糖	玉ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	707 kcal 24.5 g 23.2 g 1.7 g

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

※小麦、卵、トウモロコシ、くるみを含む食品に★が付いています。

♡ = エネルギー 🍴 = たんぱく質 🍷 = 脂質 🧂 = 塩分