

4月は、佐久市内山の有機農家(わか農園)さんで作っているコンヒカリです

おおひなたしよくどう 大日向食堂のおひるごはん

2021年4月



1学期は毎日有機米です!

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 塩分
7(水)	ちらしずし	お祝いちらし寿司 鶏の唐揚げ 春の具沢山スープ	しばえび、ほしのり、鶏むね肉、カットわかめ、★牛乳	精白米(うるち米)、上白糖、てんさい糖、米粉、片栗粉、大豆油、★焼きふ	かんぴょう(乾)、乾しいたけ、にんじん、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、えのき、こまつな	639 kcal 27.8 g 17.2 g 2.3 g
8(木)	7ぶづき	肉じゃが のらぼう菜のお浸し 味噌汁	豚肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにゃく、上白糖、サラダ油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、のらぼう菜、えのき、キャベツ	599 kcal 25.1 g 17.7 g 2.4 g
9(金)	7ぶづき	白身魚の塩麴焼き チンゲンサイの和え物 スタミナ納豆 味噌汁	メルルサー、かつお節、鶏ひき肉、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ、★牛乳	米こうじ、ごま油、上白糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	チンゲンサイ、にんじん、葉ねぎ、こまつな	571 kcal 31.7 g 16.1 g 1.3 g
12(月)	カレー (7ぶづき)	チキンカレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)じゃが芋、オリーブ油、米粉、★マヨネーズ(乾)、★マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、レモン(果汁)、しめじ、ほうれん草	678 kcal 22.1 g 25.2 g 2.7 g
13(火)	7ぶづき	豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	豚肉、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	アスパラガス、にんじん、玉ねぎ、白ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし	573 kcal 25.3 g 20.4 g 1.7 g
14(水)	コッペパン	BBQチキン 蒸しキャベツ・にんじん ブロッコリーとエビのサラダ ミネストローネスープ	鶏もも肉、しばえび、★牛乳	はちみつ、★マヨネーズ、オリーブ油、★コッペパン、じゃが芋、てんさい糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、トマト缶	564 kcal 28.9 g 24.4 g 3.1 g
15(木)	5ぶづき	めかじきの竜田揚げ ほうれん草の和え物 ひじき煮 味噌汁	めかじき、かつお節、干ひじき、大豆(乾)、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、上白糖、水稲穀粒(半つき米)	おろし、にんじん、さやいんげん、えのき	612 kcal 28 g 22.1 g 2.4 g
16(金)	7ぶづき	豆腐ハンバーグ いそのかあえ 味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、★鶏卵、焼きのり、油揚げ、米みそ、★牛乳	★パン粉(半生)、サラダ油、上白糖、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、キャベツ、おろし、だいずもやし、白ねぎ	629 kcal 28.6 g 23.2 g 2.4 g
19(月)	おやこどん	親子丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	鶏もも肉、★鶏卵、カットわかめ、ちりめんじゃこ、米みそ、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、片栗粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、えのき、キャベツ、にんじん、もやし、おかひじき、乾しいたけ	663 kcal 31.8 g 21.7 g 2.9 g
20(火)	5ぶづき	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 もりもりサラダ 味噌汁	凍り豆腐、豚肉、干ひじき、マゲロ(缶詰、ルー)、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(半つき米)	こまつな、にんじん、キャベツ、コーン、玉ねぎ、えのき	631 kcal 25.7 g 26 g 1.1 g
21(水)	7ぶづき	あじの味噌焼き 菜の花のスパゲッティ 切干し大根煮 すまし汁	あじ、米みそ、しばえび、油揚げ、生揚げ、★牛乳	なたね油、★マヨネーズ、スパゲッティ(乾)、水稲穀粒(七分つき米)	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、なばな、切干しだいこん、にんじん、こまつな	595 kcal 29.6 g 14.7 g 3.3 g
22(木)	わかめごはん	かれいの煮付け チンゲンサイの和え物 ひじポテサラダ 味噌汁	かれい、かつお節、干ひじき、乾燥わかめ(素干し)、しらす干し(微乾燥品)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	じゃが芋、★マヨネーズ、精白米(うるち米)	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、スイートコーン(缶詰)、玉ねぎ	565 kcal 26 g 15.8 g 3.7 g
23(金)	5ぶづき	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかか胡麻和え 味噌汁	豚肉、かつお節、生揚げ、米みそ、★牛乳	上白糖、なたね油、ごま、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、にら、ブロッコリー、ほうれん草	589 kcal 28.7 g 21.5 g 1.5 g
26(月)	あかまいまぜごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、★ハム、カットわかめ、★牛乳	ごま油、上白糖、片栗粉、緑豆はるさめ、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(赤米)	にんじん、エリンギ、白ねぎ、きゅうり、もやし、さくらげ(乾)	632 kcal 27.3 g 23.9 g 3.2 g
27(火)	スパゲッティ	ミートパオルスパゲッティ ブロッコリーのチーズ和え コンソメスープ	豚ひき肉、牛ひき肉、★ナチュラルチーズ、★牛乳	★パン粉(乾燥)、★薄力粉、大豆油、オリーブ油、★スパゲッティ(ゆで)、じゃが芋	玉ねぎ、トマト缶、ブロッコリー、赤ピーマン、こまつな、えのき	660 kcal 30.5 g 28.7 g 3.8 g
28(水)	7ぶづき	さわらの胡麻焼き こぶきいも 鶏ささみのさっぱりサラダ 味噌汁	さわら、鶏ささみ、しらす干し(微乾燥品)、油揚げ、米みそ、★牛乳	ごま、じゃが芋、上白糖、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、こまつな、キャベツ、えのき、玉ねぎ	575 kcal 29.6 g 17.3 g 2 g

はくまい
なにがちがうのかな?
げんまい

『大日向図書部』とコラボして、物語に登場するごはんを再現します! お楽しみに~

とよま図書館コラボごはん
ジャムつきパンとフランスより

ジャムつきパンとフランス

作: ラッセル・ホーバン
絵: リリアン・ホーバン
訳: 松岡享子
出版社: 好学社

『ひるみん』とよんでください! みんなよろしくね~!



みなさま、ご入学・ご進級 おめでとうございます!
食べ物はみんなのからだところをつくります。
食べることは生きること、とても大切なことです。
みんなと一緒に、安心・安全で、楽しくて
ワクワクするお昼ごはんの時間を作りたいです!
どうぞよろしくお願ひします!

※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、鶏卵、牛乳・乳製品、魚卵、くるみを含む食品に★が付いています。