



『にんじんしりしり』は、  
沖縄の郷土料理！  
おひなで、スライサーで  
すりおろすときの  
『すりすり』という感触を、  
『しりしり』と言うんだって！

『つみれ』は手やスプーンで  
一口サイズにつみとって  
鍋や煮汁に入れ、そのまま  
茹でてつくるもの。

『つくね』はこねて丸めたものを  
煮たり、焼いたり、揚げたり  
調理法はなんでもOK！  
『つみれ』と『つくね』は  
似ているけれど、すこし違うよ。

長野では、たけのこは  
「淡竹」や「根曲がり竹」など  
細長いものが多いよ。



『もりの  
スパゲッティやさん』  
より  
(信成社 舟崎靖子)

『磯辺揚げ』とは、  
衣にのりや青のりを  
つけた揚げ物のごこと！

『チャンプルー』は  
沖縄の方言で、  
「ごちやまぜ」という意味！

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 食塩
1(火)	ふたどん (5ぶづき)	豚丼 にんじんしりしり 味噌汁	豚肉、マゴ(缶詰・油漬・フレーク)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	こんにやく、上白糖、水稲穀粒(半つき米)、てんさい糖	えのき、まいたけ、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ	645 kcal 27.1 g 20.9 g 2.1 g
2(水)	わかめ ごはん	あじのつみれ汁 なすとインゲンの味噌炒め わかめごはん	あじ、★鶏卵、豚ひき肉、米みそ、乾燥わかめ、しらす干し、★牛乳	★パン粉、片栗粉、普通はるさめ、てんさい糖、サラダ油、精白米(うるち米)	白ねぎ、かぶ、にんじん、なす、玉ねぎ、さやインゲン	580 kcal 25.3 g 16.9 g 3.2 g
3(木)	カレー (6まごはん)	和風カレー 小松菜の納豆和え 味噌汁	豚肉、米みそ、挽きわり納豆、★牛乳	じゃが芋、米粉、サラダ油、水稲穀粒(半つき米)、押麦	玉ねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、かぶ、えのき	622 kcal 27.2 g 21.4 g 1.5 g
4(金)	7ぶづき	白身魚のさわやかレモンソース 素揚げポテト 五目煮 味噌汁	メルルーサ、大豆、油揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、じゃが芋、なたね油、板こんにやく、水稲穀粒(七分つき米)	レモン(果汁)、にんじん、乾しいたけ、キャベツ、もやし	560 kcal 25.1 g 16.8 g 2.7 g
7(月)	シーチキン まぜごはん	さくさくみのむし ゆかり和え 味噌汁 豆乳プリン	鶏ささみ、あおのり、かつお節、マゴ(缶詰・油漬・フレーク)、わかめ、米みそ、★牛乳、イナアガー、豆乳	片栗粉、じゃが芋、なたね油、精白米(うるち米)、黒糖	もやし、キャベツ、にんじん、しそ、さやインゲン、白菜、乾しいたけ	562 kcal 27.6 g 12.9 g 3 g
8(火)	あかまい まぜごはん	ハンバーガー ブロッコリー塩茹で かぶとじゃこの酢の物 味噌汁	牛ひき肉、豚ひき肉、★鶏卵、しらす干し、生揚げ、米みそ、★牛乳	★パン粉、てんさい糖、ごま、精白米(うるち米)、水稲穀粒(赤米)	玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、かぶ、こまつな	624 kcal 29.8 g 23.7 g 3.6 g
9(水)	コッペパン	タンダーチキン こぶきいも チンゲンサイのソー コンソメスープ	鶏もも肉、★ヨーグルト、豚ウィンナーソーセージ、★牛乳	上白糖、じゃが芋、オリーブ油、★コッペパン	チンゲンサイ、スイートポテト、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	532 kcal 25.6 g 23.1 g 3.1 g
10(木)	7ぶづき	鯖の味噌煮 甘シヤキエのきのもずく和え すまし汁	さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかま、もずく、かつお節、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	上白糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)	たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、えのき、もやし	594 kcal 31.7 g 22.4 g 3.1 g
11(金)	7ぶづき	じゃが芋とたけのこのそぼろ煮 小松菜のお浸し 味噌汁	豚ひき肉、かつお加工品(削り節)、油揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、大豆油、てんさい糖、なたね油、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)	たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、白菜	595 kcal 23 g 21.2 g 2.4 g
14(月)	7ぶづき	八宝菜 ビーフンのサラダ 中華スープ	鶏もも肉、いか、★うずら卵(水煮缶詰)、さくらえび、カットわかめ、★牛乳	上白糖、ごま油、片栗粉、ビーファン、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、白菜、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、きくらげ(乾)、きゅうり、レモン(果汁)、白ねぎ、こまつな	551 kcal 24.4 g 18.7 g 3.1 g
15(火)	なめし (5ぶづき)	肉団子の豆乳汁 かりかりじゃこサラダ 菜めし	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、カットわかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	片栗粉、ごま油、精白米(うるち米)、上白糖、ごま	玉ねぎ、かぶ、こまつな、しいたけ、にんじん、キャベツ	551 kcal 26.5 g 20 g 2.4 g
16(水)	5ぶづき	めかじきのBBQソース かりかりきゅうり スタミナ納豆 味噌汁	めかじき、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、はちみつ、ごま油、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	きゅうり、葉ねぎ、こまつな、えのき	671 kcal 31.9 g 27.1 g 2.5 g
17(木)	スパゲッティ	トマトといかのスパゲッティ キャロットラペ コンソメスープ 米粉のココアケーキ	いか、豆乳、★牛乳	オリーブ油、★スパゲッティ(ゆで)、米粉、てんさい糖、粉糖	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、干しぶどう、こまつな、えのき	585 kcal 24 g 12.9 g 4.3 g
22(火)	7ぶづき	鶏肉のカシューナッツ炒め 小松菜のナムル 春雨の中華スープ	鶏もも肉、ちくわ、★牛乳	片栗粉、なたね油、カシューナッツ、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、普通はるさめ	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、こまつな、白菜	588 kcal 23.2 g 24.4 g 2.8 g
23(水)	ぜんりょうこ パン	ポークチャップ 蒸しキャベツ マセドアンサラダ コンソメスープ	豚肉、レンズ豆(乾)、★牛乳	オリーブ油、じゃが芋、★マヨネーズ、★全粒粉パン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな	551 kcal 25.1 g 26 g 2.8 g
24(木)	7ぶづき	厚揚げと豚肉の味噌炒め かつおと筍のうま煮 すまし汁	豚肉、生揚げ、米みそ、★さつま揚げ、かつお、わかめ、★牛乳	片栗粉、サラダ油、上白糖、こんにやく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	もやし、キャベツ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのき、チンゲンサイ	619 kcal 30.9 g 20.3 g 2.4 g
25(金)	7ぶづき	ちくわの磯辺揚げ 切干し大根サラダ ひじきの煮物 味噌汁	ちくわ、あおのり、★鶏卵、★ハム、干ひじき、大豆(乾)、豚肉、油揚げ、生揚げ、米みそ、★牛乳	★薄力粉、なたね油、てんさい糖、ごま、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ	576 kcal 23.9 g 20.2 g 3 g
28(月)	7ぶづき	オイマヨチキン じゃがいもさっぱりサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	★マヨネーズ、上白糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)	ブロッコリー、きゅうり、こまつな、まいたけ、にんじん	561 kcal 25.2 g 21.5 g 2.7 g
29(火)	さくほーめん (こめごはん)	ゴーヤチャンプルー さくほーめんのスープ サターアランダギー	豚肉、★鶏卵、木綿豆腐、生揚げ、★牛乳	ごま油、米粉めん、★薄力粉、黒糖、米ぬか油、なたね油	にがうり、もやし、にんじん、白菜、玉ねぎ	572 kcal 22.3 g 23.4 g 2.2 g
30(水)	あかまい まぜごはん	あじのカレームニエル ナポリタン 和風ポテトサラダ 味噌汁	あじ、★ベーコン、魚肉ソーセージ、かつお節、わかめ、米みそ、★牛乳	★薄力粉、★有塩バター、★ガッツァ(乾)、サラダ油、じゃが芋、★マヨネーズ、精白米(うるち米)、水稲穀粒(赤米)	玉ねぎ、しめじ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのき	632 kcal 27.8 g 22.6 g 3 g

6月は、佐久市望月の【けんの農産】

(Brewing Farmers & company 呑問会社)

さんのお米を使います！



【けんの農産】  
鈴木さんご夫妻

♡ = エネルギー

🍴 = たんぱく質

🍲 = 脂質

🧂 = 塩分

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材材料に、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。