



おおひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん

2021年7月



仕入れ先(予定)
(玉ねぎとじゃが芋)
埼玉県上里町の『石井農園』さん
(小松菜)
佐久穂町の『織産農園』さん
『いそげ農場』さん

みんなのお願いごとはなにか?
7/7は七夕
お祝いメニュー

『大日向農業部』や『子ども有機野菜チーム』で夏野菜がとれたら涙山使いたいなと思っています!

タコライスとは
タコス(メキシコ料理)をごはんの上にかけて食べる、沖縄の料理だよ~!
たこは入っていません

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
1(木)	とうもろこしごはん	鶏のから揚げ ユーリンチソース スナップえんどう 塩茹で ミネストローネスープ はちみつレモンゼリー	鶏もも肉、ゼラチン、★牛乳	★薄力粉、片栗粉、なたね油、上白糖、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋、てんさい糖、はちみつ	白ねぎ、スナップえんどう、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、レモン(果汁)	694 kcal 26.1 g 25.3 g 2.9 g
2(金)	5ぶづき	白身魚のチーズやき のり塩ポテト 小松菜の胡麻和え 味噌汁	メルルーサ、★チヌルチーズ(バルサミコ)、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、ごま、上白糖、水稲穀粒(半つき米)	こまつな、にんじん、えのき	550 kcal 33.4 g 18.4 g 2.4 g
5(月)	7ぶづき	車ふの揚げ煮 ブロッコリーのおかか胡麻和え もりもりサラダ 味噌汁	かつお節、干ひじき、マグロ(味付け、フレーク)、乾燥わかめ(素干し)、しらす干し、油揚げ、米みそ、★牛乳	★焼きふ(車ふ)、大豆油、てんさい糖、片栗粉、ごま、上白糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	ブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン、乾しいたけ	552 kcal 19.9 g 17.7 g 2.2 g
6(火)	わかめごはん	鶏手羽元の煮物 ゆかり和え 味噌汁	鶏若鶏肉手羽元、★うずら卵(水煮缶詰)、かつお節、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	黒糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいごん、にんじん、もやし、キャベツ、しそ、こまつな、玉ねぎ	550 kcal 26.3 g 19.5 g 3 g
7(水)	ちらしずし	ちらし寿司 茄子の揚げ浸し 天の川スープ 七夕フルーツポンチ	えび、ほしりのり、油揚げ、寒天、絹ごし豆腐、★牛乳	精白米(うるち米)、てんさい糖、なたね油、ごま油、★そうめん、白玉粉	かんぴょう、乾しいたけ、にんじん、れんこん、スナップえんどう、なす、葉ねぎ、えのき、オクラ、ルンジューズ、バナナ、ブルーベリー	623 kcal 17.4 g 14 g 2.3 g
8(木)	5ぶづき	いかじゃが 梅のかおりの納豆和え 味噌汁	いか、挽きわり納豆、★鶏卵、米みそ、★牛乳	じゃが芋、上白糖、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、こまつな、梅干し(調味漬、加工品)、白菜、コーン	543 kcal 25.6 g 13 g 2.8 g
9(金)	あかまいまぜごはん	鶏の照り焼き 蒸しとうもろこし 白菜のなめたけ和え みそしる	鶏もも肉、カットわかめ、油揚げ、米みそ、★牛乳	サラダ油、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(赤米)	とうもろこし、白菜、なめたけ、こまつな、もやし	568 kcal 24.4 g 19.7 g 1.9 g
12(月)	どんぶり(5ぶづき)	マーボー豆腐丼 桜エビときゅうりの春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、さくらえび(素干し)、★牛乳	ごま油、上白糖、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、緑豆はるさめ、ごま	にんじん、エリンギ、白ねぎ、きゅうり、レモン(果汁)、こまつな、玉ねぎ、きくらげ(乾)	564 kcal 26.2 g 19.9 g 2.6 g
13(火)	7ぶづき	豚キムチ トマトときゅうりの豆腐サラダ 味噌汁	豚肉、焼きのり、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	ごま油、上白糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、はくさいキムチ(加工品)、トマト、きゅうり、えのき、ズッキーニ	573 kcal 28.7 g 22.4 g 2.8 g
14(水)	きのこのまぜごはん	いわしの梅煮 小松菜のお浸し にんじんしりしり 味噌汁	いわし、かつお節、マグロ(味付け、フレーク)、鶏もも肉、油揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、上白糖、精白米(うるち米)、じゃが芋	しょうが、梅干し(調味漬、加工品)、こまつな、にんじん、もやし、にんじん、えのき、まいたけ、玉ねぎ	555 kcal 27.2 g 17.8 g 3.6 g
15(木)	5ぶづき	めかじきの竜田揚げ たこの酢のもの 味噌汁	めかじき、カットわかめ、たこ、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、じゃが芋、上白糖、水稲穀粒(半つき米)	きゅうり、キャベツ、もやし	575 kcal 26.3 g 20.6 g 2.7 g
16(金)	カレー(5ぶづき)	夏野菜カレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、★ハム、★ヨーグルト、★牛乳	オリーブ油、米粉、水稲穀粒(半つき米)、★マヨネーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、ブロッコリー、こまつな、カリフラワー、にんじん、パセリ(葉、生)	555 kcal 20.6 g 19.9 g 2.7 g
19(月)	7ぶづき	タコライス きのこのバターじょうゆ 夏色マカロニスープ	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏むね肉、★牛乳	サラダ油、水稲穀粒(七分つき米)、★有塩バター、★かか(乾)	玉ねぎ、レタス、トマト、アボカド、しめじ、まいたけ、えのき、パセリ、ズッキーニ、こまつな	564 kcal 22 g 22.3 g 2.7 g
20(火)	5ぶづき	ブルコギ かりかりきゅうり キムチ汁	和牛もも、豚肉、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	普通はるさめ、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、はくさいキムチ(加工品)、もやし、えのき	571 kcal 22.4 g 20.8 g 3.3 g
21(水)	バーガー	フィッシュバーガー ジャーマンポテト コンソメスープ すいか	メルルーサ、★ベーコン、★牛乳	★薄力粉、★パン粉、なたね油、★コッペパン、じゃが芋、サラダ油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、こまつな、えのき、すいか	573 kcal 27.2 g 20.9 g 3.4 g

♥ = エネルギー 🍗 = たんぱく質 🍖 = 脂質 🧂 = 塩分

【けんの農園】
鈴木さんご夫妻

【ユニバーサルファーム】
齋藤さん



7月はBIOSKさんの紹介で、佐久市望月の【Brewing Farmers & company 合同会社】

(けんの農園)さんの「はたはったん」と、

千葉県【合同会社ユニバーサルファーム】さんの「コシヒカリ」を使います!

※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、くるとるみを含む食品に★が付いています。