



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん

2021年12月

2学期も毎日有機米を提供します！

佐久市望月「けんの農産」さんの『亀ノ尾』という品種を、5分づきと7分づきにします。



12月は佐久穂で沢山野菜が採れます！

「わかか農園」より玉ねぎ、人参、小松菜、「織座農園」より大根、じゃが芋、白菜、キャベツ、「まこと農園」より水菜、ほうれん草、かぶ他にもいろいろ使います！

佐久市望月「コトホグ農」さんのオーガニックりんごをいただきます。(2回目) 11月は「ぐんま名月」で、12月は「ふじ」です！

以前からずっとリクエストがあった天ぷら、やっと初登場です！今回はとり天と、さつま芋とれんこんの天ぷらを作ります！

「ひたし豆」は東北・信越地方の郷土料理。茹でこぼした青大豆を、しょうゆやみりんと合わせてだしに漬けて作ります。(2回目)

佐久市望月のまぐろ専門店「魚のぶ」さんのまぐろのほほ肉を使います。2回目の登場！

20日は『タミーベーカーリー』さんに3種類のスペシャルクリスマスパンを焼いてもらおうよ！

21日は図書館コラボメニュー！「ふしぎ町のふしぎレストラン」より「きょうりゅうのたまごやき」を焼くよ。

そして22日はクリスマスツリーに見立てたケーキが登場！お楽しみにね～

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(水)	5分づき	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、★鶏卵、★牛乳	ごま油、てんさい糖、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、みずな、きくらげ(乾)	578 kcal 26.2 g 21.6 g 2.4 g
2(木)	チャーハン (7分づき)	白身魚のレモンマヨネーズ焼き 大学芋 大根葉のチャーハン 味噌汁	メルルーサ、しらす干し、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	★マヨネーズ、さつま芋、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、えのき、しめじ、にんじん、レモン(果汁)、だいこん葉、かぼちゃ	577 kcal 23.1 g 19.1 g 2.2 g
3(金)	5分づき	牛肉と大根の甘辛煮 ブロッコリーのピーナツとえ味噌汁	和牛もも、油揚げ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、バターピーナツ、水稲穀粒(半つき米)	だいこん、ブロッコリー、にんじん、なめこ、玉ねぎ	578 kcal 25.8 g 22.3 g 2.1 g
6(月)	5分づき	酢豚 もやしのナムル 中華スープ	豚肉、カットわかめ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(半つき米)	にんじん、玉ねぎ、れんこん、しめじ、もやし、にら、にんじん、だいこん	570 kcal 22.1 g 21.8 g 2 g
7(火)	カレー (7分づき)	ほうれん草のカレー 大根サラダ きのこのスープ	鶏もも肉、★ヨーグルト、★ハム、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、なたね油	おくら、トマト缶、だいこん、にんじん、えのき、白菜、乾しいたけ	583 kcal 20.7 g 22.8 g 1.5 g
8(水)	コッペパン	お豆入りかぼちゃのシチュー ジャーマンポテト りんご(ふじ)	鶏もも肉、花豆、白大豆、調製豆乳、★ベーコン、★牛乳	オリーブ油、米粉、じゃが芋、なたね油、★コッペパン	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく、りんご	574 kcal 22.5 g 22.7 g 3.8 g
9(木)	5分づき	かれいの煮付け 小松菜のお浸し スタミナ納豆 味噌汁	かれい、かつお節、鶏ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、★牛乳	ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋	しょうが、こまつな、にんじん、葉ねぎ、だいこん	556 kcal 33.4 g 16.1 g 2.8 g
10(金)	あかまい まぜごはん	天ぷら(鶏むね肉、さつま芋、れんこん) ひじきの煮物 味噌汁	鶏むね肉、★鶏卵、干ひじき、大豆(乾)、豚ひき肉、油揚げ、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	さつま芋、てんさい糖、★薄力粉、大豆油、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(赤米)	れんこん、にんじん、えのき	639 kcal 25.2 g 22.3 g 1.9 g
13(月)	しこくまい まぜごはん	肉じゃが 桜エビと水菜の春雨サラダ 味噌汁	豚肉、さくらえび(素干し)、米みそ、★牛乳	じゃが芋、こんにゃく、てんさい糖、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、紫黒米	玉ねぎ、にんじん、みずな、レモン(果汁)、かぶ、乾しいたけ	594 kcal 24.4 g 17.8 g 2.2 g
14(火)	7分づき	鶏の照り焼き ひたし豆 にんじんしりしり 味噌汁	鶏もも肉、青大豆(乾)、マロ(缶詰・油漬・ルー・4種)、カットわかめ、米みそ、★牛乳	なたね油、片栗粉、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ	602 kcal 27.9 g 23.7 g 2.1 g
15(水)	あかまい まぜごはん	アジフライ のりしおポテト 里芋の煮物 味噌汁	あじ、あおさ(素干し)、豚肉、米みそ、★牛乳	★薄力粉、★パン粉、大豆油、じゃが芋、里芋、てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(赤米)	だいこん、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ	596 kcal 25.8 g 19.2 g 2.3 g
16(木)	7分づき	豚肉と野菜の味噌炒め まぐろのしぐれ煮 すまし汁	豚肉、生揚げ、米みそ、まぐろ、木綿豆腐、★牛乳	なたね油、てんさい糖、こんにゃく、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、にんじん、こまつな、えのき、玉ねぎ	591 kcal 31 g 17.9 g 2.4 g
17(金)	だいたい ごはん	信州サーモンの塩麹漬け焼き ほうれん草の和え物 れんこん金平 味噌汁	さけ、かつお節、大豆(乾)、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	米こうじ、さつま芋、てんさい糖、ごま、ごま油、水稲穀粒(七分つき米)	おくら、にんじん、れんこん、しょうが、なめこ	600 kcal 29 g 19.2 g 2.2 g
20(月)	スペシャル パン	タミーベーカーリーのクリスマスパン クリームシチュー 温野菜サラダ(手作りごまドレッシング)	★牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、★牛乳	★薄力粉、★有塩バター、てんさい糖、じゃが芋、サラダ油、米粉、さつま芋、ごま、★マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、ブロッコリー、だいこん、にんじん	649 kcal 23.2 g 26.3 g 3.6 g
21(火)	たかきび まぜごはん	きょうりゅうのたまごやき ローストチキン ツナポテトサラダ 冬野菜スープ	鶏若鶏肉手羽、★鶏卵、マロ(缶詰・ルー)、★牛乳	はちみつ、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、きび(精白粒)	玉ねぎ、だいこん、れんこん、ほうれん草	617 kcal 25.9 g 23.9 g 1.8 g
22(水)	あかまい まぜごはん	チーズハンバーグ にんじんのグラッセ コンソメスープ ツリーカップケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、凍り豆腐、★チョウチチーズ、調製豆乳、★牛乳、★牛乳	★有塩バター、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、水稲穀粒(赤米)、米粉、アーモンド、なたね油、てんさい糖、さつま芋、砂糖	玉ねぎ、しめじ、にんじん、えのき	755 kcal 26.8 g 32.2 g 1.8 g

♡ = エネルギー 🍖 = たんぱく質 🥑 = 脂質 🍷 = 塩分

この時期に採れる野菜は、体を温めてくれる効果があるよ。
旬の食材をしっかり食べ、適度な運動と睡眠をとって、大日向の寒い冬を乗り越えようね！

※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。

そして、2学期のラスト3日間はみんなからのリクエストメニューを 沢山作るよ^^

2021年も、みんなの「おいしい」や「たのしい」の笑顔を見られて幸せな1年でした。

2022年も、大日向食堂をどうぞよろしく願います！