



おおひなたしょくどう 大日向食堂のおひるごはん

2022年1月



【かす汁】…昔から、関西地方でよく親しまれてきた料理。酒かすを加えて煮込んだ汁物のこと。
 【きんとん(金団)】…金団や勝黄蓮を願う料理。
 【紅白なます】…紅白のお祝いの水引をイメージし、平和を願う縁起物の料理。



【電田揚げ】…しゅうゆとみりんなどで下味をつけてから揚げる、から揚げのこと。在久市望月(魚のぶ)さんの、まぐろのほほ肉を使います。

【筑前煮】…もともとは福岡県の筑前地方の郷土料理。鶏肉と野菜、こんにやくなどを油で炒めて、甘辛く味付けした煮物です。

【いとこ煮】…小豆を使った煮物料理。地域によって材料や調理法が異なります。

【ジェノベーゼ】…バジルとオリーブオイル、松ぼっくりから取れる松の実などを合わせて作った、緑色のソースのことをいいます。

【ひたし豆】…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汁に漬けて作ります。

毎年、1月24日～30日は【全国学校給食週間】です。
 学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡市の私立弘愛小学校で、お弁当を持って来ることができなかった子どもたちに「食」を出したことに始まります。
 その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦により食糧不足になったため中止になり、多くの子どもたちが栄養失調になりました。そして戦後、昭和21年12月24日に東京・神楽川・千歳で給食が再開し、この日が給食の記念日になりました。現在は、12月24日は学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日を記念日とし、その日からの30日まで1週間を【学校給食週間】としています。

大日向食堂では、人気給食メニューや地域の郷土料理を多く取り入れた献立にしてみました。

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
11(火)	7.5ぶき	信州サーモンのかす汁 さつま芋きんとん 紅白なます ちらし寿司	信州サーモン、油揚げ、米みそ、しばえび、ほしのり、★牛乳	てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、ごま、さつま芋	だいこん、こまつな、にんじん、乾しいたけ、だいこん、にんじん、かんぼう(乾)	552 kcal 18.5 g 12.1 g 1.4 g
12(水)	7.5ぶき	さわらのねぎ味噌焼き のりしおポテト 厚揚げと小松菜の塩にんにく炒め すまし汁	さわら、米みそ、あおさ(素干し)、生揚げ、★鶏卵、★牛乳	てんさい糖、ごま、じゃが芋、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)	こまつな、にんにく、玉ねぎ、ほうれん草	542 kcal 29.6 g 20.6 g 2.1 g
13(木)	5.5ぶき	まぐろの電田揚げ ブロッコリーのおかか胡麻和え ひじきの煮物 味噌汁	まぐろ、かつお節、干ひじき、大豆(乾)、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、じゃが芋	ブロッコリー、にんじん、こまつな、玉ねぎ	554 kcal 32.1 g 18.9 g 3.1 g
14(金)	あかまい まぜごはん	筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	鶏もも肉、油揚げ、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	里芋、こんにやく、てんさい糖、なたね油、水稲穀粒(七分つき米、赤米)	ごぼう、れんこん、かぶ、にんじん、ほうれん草、えのき	559 kcal 23.4 g 19 g 2.5 g
17(月)	5.5ぶき	肉じゃが キムチ和え 春雨スープ	豚肉、★牛乳	じゃが芋、板こんにやく、てんさい糖、なたね油、ごま油、ごま、水稲穀粒(半つき米)、普通はるさめ	玉ねぎ、にんじん、白菜キムチ(加工品)、白菜、乾しいたけ、にんじん、こまつな	541 kcal 23.4 g 18.7 g 2.2 g
18(火)	あかまい まぜごはん	白身魚のチーズ焼き ゆかり和え さつま芋のいとこ煮 味噌汁	メルルーサ、★チゲ用チーズ、かつお節、あずき、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	さつま芋、水稲穀粒(七分つき米、赤米)	もやし、白菜、にんじん、しそ(ゆかり)、だいこん	553 kcal 34 g 17.7 g 3.4 g
19(水)	コッペパン	ポトフ スパニッシュオムレツ ジェノベーゼのマカロニサラダ しゃりしゃりりんごゼリー	豚もも肉、★ベーコン、★鶏卵、ゼラチン、★牛乳	じゃが芋、★マヨネーズ、★マヨネーズ(乾)、オリーブ油、★コッペパン、上白糖	玉ねぎ、にんじん、だいこん、乾しいたけ、ほうれん草、パセリ、にんにく、りんご、レモン(果汁)	618 kcal 28.7 g 26.9 g 2.8 g
20(木)	まぜごはん	あじのつみれ汁 ひたし豆 もりもり混ぜごはん 大学芋	あじ、★鶏卵、ちりめんじゃこ、油揚げ、青大豆(乾)、★牛乳	★パン粉(乾燥)、片栗粉、普通はるさめ、なたね油、上白糖、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、ごま	白ねぎ、だいこん、にんじん、にんじん、乾しいたけ、ごぼう	546 kcal 23.3 g 19.1 g 3.2 g
21(金)	7.5ぶき	親子丼 じゃがいものさっぱりサラダ 味噌汁	鶏もも肉、★鶏卵、★ハム、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	玉ねぎ、えのき、もやし、葉ねぎ、なめこ	533 kcal 29.3 g 23.2 g 2.9 g
24(月)	カレー (7.5ぶき)	ポークカレー ブロッコリーとエビのサラダ コンソメスープ	豚肉、えび、★牛乳	じゃが芋、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、★マヨネーズ、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、こまつな、もやし	590 kcal 25.5 g 23.4 g 2.4 g
25(火)	7.5ぶき	こいのから揚げ のりしおポテト 五目煮 味噌汁	こい、あおさ(素干し)、大豆(乾)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、じゃが芋、板こんにやく、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、れんこん、乾しいたけ、ほうれん草、玉ねぎ	568 kcal 25.6 g 20.5 g 3 g
26(水)	5.5ぶき	煮こじ ほうれん草の白和え 豚汁	ちくわ、木綿豆腐、豚もも肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、こんにやく、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(半つき米)、さつま芋	だいこん、にんじん、乾しいたけ、かつお、ごぼう、にんじん	540 kcal 21.5 g 14.7 g 2.7 g
27(木)	あかまい まぜごはん	わかさぎの南蛮漬け ポテトフライ 小松菜の納豆和え 味噌汁	わかさぎ、納豆、生揚げ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米、赤米)、里芋	白ねぎ、こまつな、玉ねぎ	538 kcal 24.6 g 18.8 g 1.9 g
28(金)	まぜごはん	信州サーモンの塩焼き 大根の甘酢漬 ひじきのまぜごはん 御煮かけそば	鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、信州サーモン、干ひじき、鶏むね肉、ちりめんじゃこ、★牛乳	なたね油、★そば(ゆで)、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、だいこん、えのき、だいこん	579 kcal 34.2 g 18.3 g 1.6 g
31(月)	5.5ぶき	肉団子の豆乳汁 和風ポテトサラダ 五目金平	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、魚肉ソーセージ、かつお節、★牛乳	片栗粉、ごま油、じゃが芋、★マヨネーズ、さつま芋、こんにやく、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、にんじん、ごぼう、れんこん	616 kcal 25.4 g 24.7 g 2.5 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、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。



おおひなたしょくどう 大日向食堂のお米は、毎日【有機米】です！

1月は、佐久市の有機農家《けんの農圃》さんの『亀ノ尾』と、
 《わか農圃》さんの『コシヒカリ』と、酒井洋さんの赤米を使います。

【有機農業】とは… 遺伝子組み換え技術や、化学肥料・農薬を使わず、
 環境への負荷をできる限りかけない農業のやり方のこと。

