



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん

2022年3月

分敷堂校中なので
ひなまつりの
あられを3/2にも
提供します！
「里芋あられ」は
佐久穂町の直売所に
売ってるよ～



【ミモザ】っていう
お花、知ってる？

「ミモザサラダ」は
ゆで卵を細かく切って
上からかけると、
ミモザみたいに見える
サラダのことだよ

そつぎょう
卒業おめでとう！

みどりの字は、
6年生リクエスト
メニューだよ。



日	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)	7ぶつき (かんでん入)	鶏の照り焼き 蒸しキャベツ・にんじん ひじボテサラダ 味噌汁	鶏もも肉, マグロ(缶詰・油漬・ フルク・ライト), 干ひじき, 寒天, 米みそ, ★牛乳	なたね油, 片栗粉, じゃが芋, ★マヨネーズ, 水稲穀粒(七 分つき米), さつま芋	キャベツ, にんじん, こまつ な, 玉ねぎ	546 kcal 23 g 22.3 g 1.6 g
2(水)	5ぶつき	鯖の味噌煮 鶏ささみのさっぱりサラダ すまし汁 里芋あられ (ひなまつりメニュー)	さば, 生揚げ, 米みそ, 鶏ささ み, しらす干し, 木綿豆腐, カットわかめ, ★牛乳	てんさい糖, 片栗粉, ごま油, 水稲穀粒(半つき米), 里芋, あられ, なたね油	白ねぎ, にんじん, しょうが, こまつな, キャベツ, もやし	615 kcal 32.2 g 25.5 g 3.3 g
3(木)	7ぶつき	さわらの胡麻焼き にんじんしりしり 味噌汁 里芋あられ (ひなまつりメニュー)	さわら, マグロ(缶詰・油漬・フ レク), 油揚げ, 米みそ, ★牛乳	ごま, てんさい糖, 水稲穀粒 (七分つき米), 里芋, あられ, なたね油	にんじん, れんこん, ほうれ ん草	539 kcal 30.2 g 20.8 g 2.1 g
4(金)	5ぶつき	里芋コロッケ ブロッコリーのおかか胡麻和え 味噌汁	鶏ひき肉, ★鶏卵, かつお節, 寒天, 米みそ, ★牛乳	里芋, ★薄力粉, ★パン粉(乾 燥), なたね油, ごま, てんさい 糖, 水稲穀粒(半つき米)	こねぎ, にんじん, ブロッコ リー, にんじん, 白菜, なめこ, 玉ねぎ	554 kcal 20.5 g 21 g 1.7 g
7(月)	カレー (5ぶつき)	ポークカレー 福神漬け えごま入りサラダ キャベツのスープ	豚肉, まこんぶ, ★牛乳	じゃが芋, なたね油, 水稲穀 粒(半つき米), てんさい糖, えごま	玉ねぎ, にんじん, れんこん (根茎・生), しめじ, だいこ ん, しょうが, キャベツ, もや し, こまつな, レモン(果汁), ブロッコリー	557 kcal 21.7 g 19.7 g 2.5 g
8(火)	7ぶつき (かんでん入)	まぐろのステーキ ふかし芋 ミモザサラダ 味噌汁	まぐろ, ★鶏卵, 寒天, 生揚げ, 米みそ, ★牛乳	てんさい糖, さつま芋, オ リーブ油, 水稲穀粒(七分つ き米), 里芋	玉ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, キャベツ, にんじ ん, レモン(果汁), えのき	516 kcal 31.1 g 12.7 g 2.7 g
9(水)	あげパン (コッペパン)	きなご揚げパン ポトフ 果物(バナナ)	きな粉, 豚もも肉, ★牛乳	★コッペパン, 大豆油, グラ ニュー糖, じゃが芋	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, バナナ	568 kcal 21.9 g 26 g 1.7 g
10(木)	7ぶつき	いわしの蒲焼き ほうれん草の和え物 スタミナ納豆 味噌汁	まいわし, かつお節, 鶏ひき 肉, 挽きわり納豆, カットわ かめ, 米みそ, ★牛乳	片栗粉, 大豆油, てんさい糖, ごま, ごま油, 水稲穀粒(七分 つき米), 里芋	しょうが, かつお, にんじん, 葉ねぎ, 白菜	540 kcal 28.1 g 20.7 g 1.8 g
11(金)	5ぶつき	豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー 切干し大根煮 味噌汁	木綿豆腐, 豚ひき肉, 油揚げ, 米みそ, ★牛乳	片栗粉, なたね油, てんさい 糖, 水稲穀粒(半つき米), さ つま芋	玉ねぎ, ブロッコリー, 切干 しだいこん, にんじん, 乾し いたけ, キャベツ	587 kcal 27.9 g 22.8 g 2.8 g
14(月)	5ぶつき	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ	豚ひき肉, 凍り豆腐, 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), はるさ め, ごま	にんじん, エリンギ, 白ねぎ, こまつな, もやし, ほうれん 草	560 kcal 25.9 g 19.9 g 2.5 g
15(火)	まぜごはん	おでん 五目金平 わかめごはん	★うずら卵(水煮缶詰), 生揚 げ, さつま揚げ, カットわか め, しらす干し, ★牛乳	こんにやく, さつま芋, てん さい糖, ごま油, ごま, 水稲穀 粒(七分つき米)	だいこん, ごぼう, にんじん, れんこん	566 kcal 22.2 g 17.1 g 3.9 g
16(水)	7ぶつき (かんでん入)	白身魚のチーズ焼き フライドポテト ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ, ★チリソース, 干ひ じき, 大豆(乾), 豚ひき肉, 油揚げ, 寒天, カットわかめ, 米みそ, ★牛 乳	じゃが芋, なたね油, てんさ い糖, 水稲穀粒(七分つき米)	にんじん, だいこん, 玉ねぎ	526 kcal 33.6 g 19 g 3.5 g
17(木)	5ぶつき (かんでん入)	鶏のから揚げ 油淋鶏ソース ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	鶏もも肉, 寒天, カットわか め, 米みそ, ★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)	白ねぎ, ブロッコリー, にん じん, キャベツ, えのき	539 kcal 24 g 22.2 g 1.9 g

♡ = 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。

おおひなたしよくどう こめ まいにち ゆうきまい
大日向食堂のお米は、毎日【有機米】です！

3月は、《わかか農園》(佐久穂町)さんの『コシヒカリ』を使います🍚

ときどき おがさわらしょうてん いな いたかんでん ま た
時々、《小笠原商店》(伊那市)さんの『糸寒天』を混ぜて炊きます。

【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。