



おおひなたしよくだう 大日向食堂のおひるごはん



2022年4月

にゅうがく しんがく
入学・進級
おめでとう!

「ぶづきごはん」
ってなんだろう?

はくまい
なにかがうのかな?

げんまい

おおひなたしよくだう こめ
大日向食堂のお米は、
まいにち けうまい
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
8(金)	ちらしずし	鶏の唐揚げ 蒸しキャベツ・にんじん お祝いちらしずし 春の具沢山スープ	ほしのり,鶏もも肉,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,片栗粉,大豆油	かんぴょう(乾),乾しいたけ,にんじん,キャベツ,にんじん,なめこ,白ねぎ,玉ねぎ	605 kcal 23.7 g 22.3 g 2.3 g
11(月)	5ぶづき	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	豚ひき肉,凍り豆腐,木綿豆腐,米みそ,生揚げ,★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,こまつな,もやし,ほうれん草	561 kcal 26.3 g 19.8 g 2.5 g
12(火)	5ぶづき	白身魚のチーズ焼き ふかし芋 ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ,★チゅうりぼ(バルザン),干ひじき,大豆(乾),油揚げ,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	にんじん,さやいんげん,キャベツ,玉ねぎ	525 kcal 34 g 17.9 g 3 g
13(水)	コッペパン	BBQチキン 蒸しキャベツ・にんじん ツナポテトサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,マゴロ(缶詰・油漬・フーク・ライト),豚ウィンナーソーセージ,★牛乳	はちみつ,じゃが芋,★マヨネーズ,★コッペパン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,にんじん,しめじ,カリフラワー	513 kcal 25.2 g 25.1 g 2.9 g
14(木)	もちきび まぜごはん	めかじきの竜田揚げ 茹でブロッコリー にんじんしりしり 味噌汁	めかじき,マゴロ(缶詰・油漬・フーク・ライト),カットわかめ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),もちきび	ブロッコリー,にんじん,キャベツ,なめこ	560 kcal 28.4 g 23.2 g 2.6 g
15(金)	7ぶづき	肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁	豚肉,かつお加工品(削り節),木綿豆腐,米みそ,★牛乳	じゃが芋,こんにゃく,てんさい糖,なたね油,水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,にんじん,さやえんどう,こまつな,もやし,ほうれん草	531 kcal 25.3 g 18.1 g 2.4 g
18(月)	カレー (7ぶづき)	チキンカレーライス マカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,米粉,水稲穀粒(七分つき米),★マロニス,パゲッティ(乾),★マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,レモン(果汁),キャベツ,カリフラワー,にんじん	563 kcal 20.9 g 19.4 g 2.6 g
19(火)	5ぶづき	まぐろのステーキ ふかし芋 切干し大根煮 味噌汁	まぐろ,油揚げ,生揚げ,カットわかめ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,じゃが芋,水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ,こんにゃく,しょうが,切干しだいこん,にんじん,乾しいたけ,れんこん	507 kcal 30.2 g 12.3 g 3.1 g
20(水)	もちきび まぜごはん	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 鶏ささみのさっぱりサラダ 味噌汁	凍り豆腐,豚肉,鶏ささみ,しらす干し,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,ごま油,水稲穀粒(七分つき米),もちきび,じゃが芋	にんじん,こまつな,キャベツ,玉ねぎ,ほうれん草	569 kcal 26.7 g 23.6 g 1.6 g
21(木)	7ぶづき	あじの味噌焼き ひたし豆 大根と油揚げの煮物 すまし汁	あじ,米みそ,青大豆(乾),油揚げ,カットわかめ,生揚げ,★牛乳	米こうじ,水稲穀粒(七分つき米)	だいこん,にんじん,玉ねぎ	500 kcal 30.2 g 17.6 g 2.4 g
22(金)	5ぶづき	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかか胡麻和え 味噌汁	豚肉,かつお節,木綿豆腐,米みそ,★牛乳	てんさい糖,なたね油,ごま,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,もやし,しめじ,にら,ブロッコリー,こまつな	519 kcal 27 g 19.5 g 2 g
25(月)	7ぶづき	親子丼 かりかりじゃこサラダ 味噌汁	鶏もも肉,★鶏卵,カットわかめ,ちりめんじゃこ,米みそ,★牛乳	片栗粉,水稲めし(七分つき米),てんさい糖,ごま,ごま油,さつま芋	玉ねぎ,えのき,キャベツ,にんじん,乾しいたけ	518 kcal 29.4 g 21.3 g 2.8 g
26(火)	7ぶづき	白身魚のさわやかレモンソース 蒸しキャベツ・にんじん 五目煮 味噌汁	メルルーサ,大豆,生揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,こんにゃく,水稲穀粒(七分つき米),じゃが芋	レモン(果汁),キャベツ,にんじん,れんこん,乾しいたけ,玉ねぎ	510 kcal 25.7 g 16.1 g 2.3 g
27(水)	げんりゅうこ パン	チリコンカン キャロットラペ コンソメスープ	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆(乾),★牛乳	じゃが芋,てんさい糖,オリーブ油,★コッペパン	玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶,レッドキャベツ,コーン,レモン(果汁),キャベツ,まいたけ,にんじん	507 kcal 26.1 g 22.2 g 3 g
28(木)	5ぶづき	さわらの胡麻焼き ふかし芋 スタミナ納豆 味噌汁	さわら,鶏ひき肉,挽きわり納豆,カットわかめ,米みそ,★牛乳	ごま,じゃが芋,ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	葉ねぎ,なめこ,玉ねぎ	559 kcal 32.6 g 21.1 g 1.8 g

1月は、佐久市の有機農家(わかか農園)さんの『コシヒカリ』を5分づき・7分づきにして使います。

【わかか農園】
会田淳さん

みんなと一緒に、安心、安全で、美味しく、
ワクワクする大日向食堂を作っています！
どうぞよろしくお願ひします！

♡ = エネルギー
🍷 = たんぱく質
🍳 = 脂質
🧂 = 塩分

『ひろみん』と
よんでね！
【管理栄養士】
佐藤弘美

※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、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。