

2022年、ありがとうございました！

みんなから沢山の「ごちそうさま！」「また作ってね！」「ありがとう！」

「おいしかったよ！」が聞けて、とても幸せな1年でした。

来年もどうぞよろしくお祈りします♪



おおひなたしよくどう

大日向食堂のおひるごはん

2022年12月

毎年冬に1回出る  
「ほうれん草のカレー」は  
1人あたりほうれん草を  
たっぷり40g使っています。  
今年も、佐久穂町の  
有機農家『わかか農園』  
さんのほうれん草を  
使っています◎

今回のおでんの具は  
大根、じゃが芋、にんじん、  
厚揚げ、さつま揚げ、  
こんにやく、昆布です♪  
みんなのお気に入りの  
具は何か？  
『キムタクごはん』は  
長野県塩尻市発祥の  
人気学校給食メニュー！  
「キムチ」+「たくあん」  
＝「キムタク」ですよ

20日と21日は  
クリスマス特別メニュー！

『タミーバーカレー』さんの  
天然酵母のバターを、  
まつくんがフレンチトーストに  
変身させます♪

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
1(木)	もちぎび まぜごはん	肉じゃが かぶとじゃこの酢の物 味噌汁	豚肉、ちりめんじゃこ、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにやく、てんさい糖、なたね油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)、もちぎび	玉ねぎ、にんじん、かぶ、こまつな	551 kcal 27.1 g 19.6 g 3 g
2(金)	カレー (7ぶづき)	ほうれん草のカレー かぼちゃのサラダ 野菜だしのスープ	鶏もも肉、★ハム、★牛乳	じゃが芋、大豆油、オリーブ油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、★マヨネーズ	柿のつゆ、トマト缶、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲンサイ、にんじん	569 kcal 20.2 g 24.6 g 1.7 g
5(月)	ちゅうかめん	肉みそジャージャー麺 桜エビの中華サラダ 中華スープ	豚ひき肉、★さくらえび、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	★蒸し中華めん、ごま、ごま油、片栗粉、緑豆はるさめ、てんさい糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、にんじん、もやし、こまつな、レモン(果汁)、チンゲンサイ	562 kcal 25.5 g 20.2 g 2.8 g
6(火)	7ぶづき	ハンバーグ 和風あんかけソース 白菜のなめたけ和え 味噌汁	牛ひき肉、豚ひき肉、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、エリンギ、にんじん、乾しいたけ、白菜、なめたけ、こまつな、かぼちゃ	548 kcal 25 g 23.8 g 2.2 g
7(水)	7ぶづき	さばのねぎ味噌焼き 蒸し野菜 スタミナ納豆 すまし汁	さば、米みそ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、★牛乳	じゃが芋、ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ、葉ねぎ、かぶ	576 kcal 32.8 g 24.8 g 1.9 g
8(木)	わかめごはん	おでん さつま芋のツナマヨサラダ わかめごはん	生揚げ、さつま揚げ、まこんぶ、マゴロ(缶詰・油漬・ルークイ特)、乾燥わかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	じゃが芋、こんにやく、さつま芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、にんじん、玉ねぎ、にんじん	586 kcal 20.7 g 18.9 g 3.3 g
9(金)	5ぶづき	白身魚のさわやかレモンソース のりしおポテト ひじきの煮物 味噌汁	メルルーサ、あおき、干ひじき、大豆(乾)、油揚げ、木綿豆腐、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(半つき米)	レモン(果汁)、にんじん、かぼちゃ、こまつな	531 kcal 26.2 g 18.2 g 2.5 g
12(月)	7ぶづき	キムタクごはん 豆腐の根菜ナゲット 春雨スープ	★ベーコン、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、豚肉、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、なたね油、片栗粉、米粉、ピーファン	★はくさい(キムチ)、だいこん(ゆがゆ)、にんじん、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、にんじん、こまつな、乾しいたけ	561 kcal 20.7 g 22.3 g 2.8 g
13(火)	5ぶづき	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁	★ちくわ、あおのり、★鶏卵、油揚げ、米みそ、★牛乳	★薄力粉、なたね油、ごま、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、さつま芋	ほうれん草、もやし、にんじん、玉ねぎ	546 kcal 22 g 17.6 g 2.2 g
14(水)	コッペパン	かぼちゃのシチュー マセドアンサラダ びっくり目玉焼きプリン	鶏もも肉、豆乳、粉寒天、★牛乳、★牛乳	オリーブ油、米粉、さつま芋、じゃが芋、★マヨネーズ、★コッペパン、てんさい糖	西洋かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、かぶ、EET(缶詰、黄肉種、果肉)	559 kcal 23.5 g 23 g 3.3 g
15(木)	7ぶづき	ホキの煮付け 小松菜のお浸し 大学芋 味噌汁	ホキ、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	さつま芋、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	しょうが、こまつな、にんじん、白菜	560 kcal 24.7 g 17.3 g 3 g
16(金)	7ぶづき	鶏のカレー焼き 蒸し野菜 にんじんしりしり 味噌汁	鶏もも肉、マゴロ(缶詰・油漬・ルークイ特)、生揚げ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、こまつな、かぼちゃ	537 kcal 26.6 g 22.2 g 1.9 g
19(月)	5ぶづき	麻婆豆腐丼 春雨サラダ たまごスープ	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、もやし、チンゲンサイ、さくらげ	548 kcal 26.7 g 21.9 g 2.4 g
20(火)	7ぶづき	豆乳のクラムチャウダー 押し麦のクリスマスサラダ チキンライス クランチチョコレート	あさり(水煮)、豆乳、鶏もも肉、調製豆乳、★牛乳	じゃが芋、有塩バター、米粉、押麦、オリーブ油、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、オートミール、チョコレートクリーム、★ホワイトチョコレート	にんじん、玉ねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン(缶詰)、マッシュルーム	754 kcal 25.6 g 28 g 1.1 g
21(水)	フランスパン	ローストチキン バーニャカウダ風サラダ フレンチトースト コンソメスープ	鶏若鶏肉手羽元、豆乳、チールチーズ、調製豆乳、★生クリーム、★牛乳、★鶏卵	なたね油、じゃが芋、オリーブ油、さつま芋、★フランスパン、グラニュー糖	トマト缶、ブロッコリー、だいこん、にんじん、キャベツ、カリフラワー、にんじん	718 kcal 41.4 g 35.8 g 2.4 g

♡ = エネルギー    🍴 = たんぱく質    🍳 = 脂質    🧂 = 塩分

※小麦、鶏卵、牛乳、ヨーグルト、えび、かに、いか、ナッツ類を含む食品に★が付いています。

※仕入れ状況により、内容を変更することがあります。

※食材材料に、調味料やだしを取る食材は含まれていません。

