



おおひなたしょくどう

大日向食堂のおひるごはん

2023年2月



ランチルームの前に置いていました☆

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 塩分
1(水)	7ぶづき	豚肉と野菜の生姜炒め ツナポテトサラダ 味噌汁	豚肉、マゴロ(油漬、フレーク)、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	にら、玉ねぎ、もやし、にんじん、にんじん、えのき	552 kcal 24.7 g 23 g 2.5 g
2(木)	7ぶづき	さわらの西京焼き のりしおポテト 小松菜の和え物 すいとん汁	さわら、米みそ、あおさ、かつお節、豚肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)、★中力粉	こまつな、にんじん、もやし、白菜、玉ねぎ	556 kcal 29.6 g 19.4 g 2.6 g
3(金)	てまきずし	セルフ手巻きずし かりかりじゃこサラダ 呉汁	焼きのり、挽きわり納豆、マゴロ(油漬、フレーク)、カットわかめ、ちりめんじゃこ、大豆、油揚げ、米みそ、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、てんさい糖、★マヨネーズ、てんさい糖、ごま、ごま油	かんぴょう(乾)、キャベツ、にんじん、えのき、白ねぎ	605 kcal 31.1 g 23.4 g 3 g
6(月)	ませごはん(7ぶづき)	肉団子のスープ 春菊のナムル わかめごはん	豚ひき肉、乾燥わかめ、ちりめんじゃこ、★牛乳	片栗粉、大豆油、普通はるさめ、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、玉ねぎ、こまつな、もやし、乾しいたけ、しゅんぎく、にんじん	545 kcal 23.7 g 21.5 g 3.9 g
7(火)	7ぶづき	鮭大根 ひじきのゴマネーズ 味噌汁	さけ、干ひじき、マゴロ(油漬、フレーク)、生揚げ、米みそ、★牛乳	ごま、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、じゃが芋	だいこん、スイートコーン(缶詰)、にんじん、玉ねぎ	542 kcal 26.4 g 24.2 g 2.6 g
8(水)	コッペパン	ポークチャップ 蒸しキャベツ ベジタブルチャウダー きなこがらめ	豚肉、★牛乳、大豆、きな粉	オリーブ油、★コッペパン、じゃが芋、有塩バター、★薄力粉、黒糖	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん	569 kcal 29.7 g 26.7 g 2.5 g
9(木)	7ぶづき	白身魚フライ 蒸しキャベツ・にんじん 五目きんぴら 味噌汁	メルルーサ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、★牛乳	★薄力粉、★パン粉、なたね油、てんさい糖、こんにゃく、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	レモン(果汁)、キャベツ、にんじん、ごぼう、しめじ、もやし、こまつな	571 kcal 27.4 g 20.1 g 2.2 g
10(金)	7ぶづき	肉じゃが 大根とじゃこの酢の物 味噌汁	豚肉、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにゃく、てんさい糖、なたね油、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、だいこん、にんじん、なめこ、白菜	545 kcal 26 g 18.7 g 3 g
13(月)	5ぶづき	えびと野菜たっぷりパエリア マカロニサラダ ミネストローネスープ	鶏むね肉、★えび、★ハム、豚ウインナーソーセージ、★牛乳	水稲穀粒(七分つき米)、有塩バター、オリーブ油、★カローラ、★マヨネーズ、じゃが芋、てんさい糖	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、スイートコーン(缶詰)、レモン(果汁)、トマト缶	558 kcal 20.6 g 19.6 g 2.7 g
14(火)	スパゲティ	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 米粉のココアケーキ	豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、オリーブ油、★スパゲティ(ゆで)、★焼きふ、米粉、粉糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、まいたけ	710 kcal 29.6 g 28.5 g 4 g
15(水)	7ぶづき	豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 キムチ和え 味噌汁	凍り豆腐、豚肉、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(七分つき米)	★はくさいキムチ(加工品)、にんじん、キャベツ、もやし	579 kcal 25.3 g 26.4 g 1.9 g
16(木)	7ぶづき	鶏手羽元の煮物 梅のかおりの納豆和え 味噌汁	鶏手羽元、★うずら卵(水煮缶詰)、挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	黒糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、にんじん、こまつな、えのき、にんじん、梅干し(調味漬)、白菜	543 kcal 28.7 g 21.3 g 2.1 g
17(金)	5ぶづき	さわらのチーズ焼き 蒸し野菜 ひじきの煮物 味噌汁	さわら、ナチュラチーズ、干ひじき、大豆、油揚げ、生揚げ、カットわかめ、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、玉ねぎ	587 kcal 36.4 g 24.3 g 3 g
20(月)	カレー(7ぶづき)	ごろっと根菜カレー もりもりサラダ 野菜だしのスープ	鶏むね肉、マゴロ(油漬、フレーク)、★牛乳	じゃが芋、米粉、オリーブ油、水稲穀粒(七分つき米)、ごま、てんさい糖	玉ねぎ、れんこん、だいこん、しめじ、にんじん、トマト缶、こまつな、キャベツ、コーン、カリフラワー、にんじん	546 kcal 21.2 g 18 g 2.4 g
21(火)	7ぶづき	ヤンニョムチキン 桜エビ入り春雨サラダ きのこのスープ	鶏もも肉、★さくらえび、★牛乳	片栗粉、大豆油、てんさい糖、ごま、緑豆はるさめ、てんさい糖、ごま油、ごま、水稲穀粒(七分つき米)	にんじん、もやし、レモン(果汁)、えのき、白菜、乾しいたけ	554 kcal 22.1 g 22.7 g 3.3 g
22(水)	ぜんりょうこパン	チリコンカン ツナサラダ コンソメスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、マゴロ(油漬、フレーク)、★牛乳	じゃが芋、てんさい糖、オリーブ油、★マヨネーズ、★全粒粉パン	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト缶、キャベツ、白菜、まいたけ	554 kcal 27.3 g 29.8 g 2.9 g
24(金)	むきごぼん	コロッケ 切干し大根煮 味噌汁	豚ひき肉、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、★薄力粉、★パン粉、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)、押麦	玉ねぎ、キャベツ、切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、えのき	612 kcal 21.4 g 23.1 g 1.9 g
27(月)	7ぶづき	豚の梅はちみつしょうが焼き 和風ポテトサラダ 冬野菜スープ	豚肉、★魚肉ソーセージ、かつお節、★牛乳	片栗粉、米ぬか油、はちみつ、じゃが芋、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)、オリーブ油	玉ねぎ、しめじ、えのき、にんじん、梅びしお、ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん	541 kcal 22.8 g 21.4 g 2.9 g
28(火)	中かめん	ちゃんぽんめん 手作りギョーザ 果物	豚肉、★えび、★こういか、豆乳、豚ひき肉、★牛乳	なたね油、ごま油、片栗粉、★蒸し中華めん、★ぎょうざの皮	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ(乾)、にら、温州蜜柑	623 kcal 31.9 g 21.8 g 2.5 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、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

2023年4月10日から食育活動【手づくり味噌汁】がそろそろなくなります。

その後はしばらく、佐久藤町の「山本豆腐店」さんと「相馬醤油」さんのお味噌を使います。

※お味噌汁は、先月、下学年の 皆 がお味噌汁を仕込んだので、うまくいけばまた手づくり味噌汁が食べられる日が来るかも☆