



おおひなたしょくどう
大日向食堂のおひるごはん

2023年3月

3月3日(金)はひな祭り
スペシャルメニューとして、
『佐久平総合技術高校』・
『食品加工部』の皆さんと
一緒に共同開発した、
《酒粕de鶏のから揚げ》を
作ります♪



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(水)	7ぶづき (わかめいり)	松風焼き・菜っ葉の和え物 ひじき入りれんこん金平 わかめごはん 味噌汁	鶏ひき肉,米みそ,あおさ(素干し),かつお節,干ひじき,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,★牛乳	米粉,ごま,てんさい糖,ごま油,水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ,しいたけ,にんじん,ほうれん草,れんこん,キャベツ,えのき	609 kcal 28.5 g 19.2 g 2.9 g
2(木)	7ぶづき	鯖の味噌煮 チンゲンサイの和え物 すまし汁	さば,米みそ,ちりめんじゃこ,カットわかめ,木綿豆腐,★牛乳	てんさい糖,片栗粉,★マヨネーズ,水稲穀粒(七分つき米)	白ねぎ,にんじん,しょうが,チンゲンサイ,もやし	549 kcal 28 g 23.9 g 3.1 g
3(金)	7ぶづき (すめし)	ひな祭りお祝いちらし寿司 酒粕de鶏のから揚げ 味噌汁	さけ,焼きのり,鶏もも肉,米みそ,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,片栗粉,大豆油,じゃが芋	れんこん,乾しいたけ,にんじん,玉ねぎ	670 kcal 28.3 g 25.5 g 2.6 g
6(月)	カレー (5ぶづき)	チキンカレー ツナとキャベツのマカロニサラダ コンソメスープ	鶏もも肉,マゴロ(缶詰・油漬・ルー・ライト),★牛乳	じゃが芋,なたね油,★カレールウ,水稲穀粒(半つき米),★カカオ(乾),★マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,レモン(果汁),こまつな	587 kcal 21.9 g 23.4 g 2.1 g
7(火)	5ぶづき	もちきび肉団子 さつま芋と大豆のごまがらめ 味噌汁	豚ひき肉,おから,★鶏卵,大豆(乾),カットわかめ,米みそ,★牛乳	★パン粉,ごま油,もちきび,さつま芋,片栗粉,大豆油,てんさい糖,ごま,水稲穀粒(半つき米)	しょうが,玉ねぎ,乾しいたけ,キャベツ	593 kcal 23.1 g 23.2 g 1.3 g
8(水)	7ぶづき	赤魚の煮付け ひたし豆 スタミナ納豆 味噌汁	赤魚,青大豆(乾),鶏ひき肉,挽きわり納豆,生揚げ,米みそ,★牛乳	ごま油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米)	しょうが,葉ねぎ,もやし,えのき	560 kcal 35.7 g 20 g 2.7 g
9(木)	7ぶづき	鶏そぼろ茶漬け ちくわの磯部揚げ 小松菜のポン酢和え	鶏ひき肉,凍り豆腐,ほしのり,★ちくわ,あおりの(素干し),★鶏卵,油揚げ,★牛乳	てんさい糖,なたね油,片栗粉,★小麦粉,水稲穀粒(七分つき米)	葉ねぎ,こまつな,にんじん	644 kcal 29.8 g 24.1 g 2.6 g
10(金)	7ぶづき	さわらのごま味噌焼き のりしおポテト 五目煮 すまし汁	さわら,米みそ,あおさ,大豆(乾),木綿豆腐,★牛乳	てんさい糖,ごま,ごま,じゃが芋,板こんにゃく,水稲穀粒(七分つき米)	にんじん,れんこん,乾しいたけ,なめこ,玉ねぎ	536 kcal 28.1 g 17.8 g 2.4 g
13(月)	7ぶづき (ゆかりいり)	豚肉の味噌クリームシチュー 大学芋 ゆかりごはん	豚肉,豆乳,米みそ,★牛乳	じゃが芋,オリーブ油,米粉,片栗粉,さつま芋,なたね油,てんさい糖,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	こまつな,にんじん,だいこん,玉ねぎ,エリンギ,しそ	615 kcal 23.8 g 22.8 g 2.1 g
14(火)	コッペパン	ピーフストロガノフ 卵のコンソメスープ クラッシュゼリー	和牛もも(赤肉・生),★チョコラチズ(マカド-ネ),★鶏卵,ゼラチン,★牛乳	てんさい糖,米粉,★有塩バター,★コッペパン,じゃが芋,てんさい糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,こまつな,レモン(果汁),ぶどう(ストレートジュース),いちご	536 kcal 27.1 g 18.6 g 2.9 g
15(水)	5ぶづき	鶏の照り焼き 蒸し野菜 ひじきの煮物 味噌汁	鶏もも肉,干ひじき,大豆(乾),油揚げ,米みそ,★牛乳	片栗粉,じゃが芋,こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	にんじん,玉ねぎ,こまつな	536 kcal 24.9 g 19.4 g 2.2 g
16(木)	7ぶづき (たいめし)	天ぶら 菜っ葉のお浸し たいめし とろろ落とし汁	★ちくわ,★鶏卵,油揚げ,まだい(天然・生),鶏むね肉,カットわかめ,★牛乳	さつま芋,★薄力粉,なたね油,水稲穀粒(七分つき米),片栗粉,長いも	れんこん,プロッコリー,ほうれん草,にんじん	623 kcal 25.5 g 22.6 g 4.4 g
17(金)	7ぶづき (すめし)	お祝い押しずし 揚げどり 味噌汁	豚ひき肉,鶏若鶏肉手羽元(皮付・生),米みそ,★牛乳	水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,ごま,てんさい糖,片栗粉,米粉,なたね油	乾しいたけ,にんじん,れんこん,コーン,キャベツ,玉ねぎ,こまつな	735 kcal 36.4 g 33.2 g 3 g

🍷 = エネルギー 🍷 = たんぱく質 🍷 = 脂質 🍷 = 塩分

16日と17日は、
《卒業おめでとう》と
《1年間ありがとう》
の気持ちを込めた
特別メニューだよ!



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!

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🍷

【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。

※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。