



# おおひなたしょくどう 大日向食堂のおひるごはん

2024年1月



明けましておめでとうございます！  
2024年も大日向食堂を  
どうぞよろしく願います。

3学期初日の「御煮かけ」は、  
東信地方の郷土料理です。  
人がたくさん集まる行事のときに  
よく食べられていました。

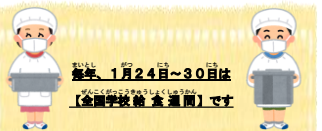
ひろみん



まつくん

16日には第2弾となる  
気まぐれパスタを作ります！  
当日までお楽しみに～！

そして、1月24～30日は  
【全国学校給食週間】です。  
この期間には、食堂委員会がとった  
アンケートで人気だったメニューを  
たくさん作ります♪(★)



毎年、1月24日～30日は  
【全国学校給食週間】です

学校給食の始まりは明治22年。山形県鶴岡市の  
私立慈愛小学校で、お弁当を持って来ることが  
できなかった子どもたちに、昼食を出したこ  
とに始まります。

その後、給食は全国に広まりましたが、第二次  
世界大戦により食糧不足になったため中止に  
なり、多くの子どもたちが栄養失調になりました。  
そして戦後、昭和21年12月24日に  
東京・神奈川・千葉で給食が再開し、この日が  
給食の記念日になりました。現在、12月  
24日は学校が冬休みに入ってしまうため、  
1か月後の1月24日を記念日とし、その日からの  
30日までの1週間を【学校給食週間】と  
しています。

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！

1月は、佐久市の有機農家【わっか農園】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。



【わっか農園】  
会田洋さん

♡ = 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、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。

| 日にち   | 主食              | 今日のごはん                                     | 赤の食材<br>(血や肉になる)                                         | 黄の食材<br>(熱や力になる)                                           | 緑の食材<br>(体の調子を整える)                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分                    |
|-------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 10(水) | うどん             | 御煮かけうどん<br>紅白なます<br>白玉ぜんざい                 | 鶏もも肉、油揚げ、凍り豆腐、<br>あずき、★牛乳                                | なたね油、うどん、てんさい<br>糖、白玉粉、てんさい糖                               | にんじん、白菜、えのき、だい<br>こん、にんじん                                         | ♡ 614 kcal<br>🍴 28.7 g<br>🥛 21.1 g<br>🍷 2 g   |
| 11(木) | 5ぶつき            | 中華丼<br>キムチ和え<br>中華スープ                      | 豚こま肉、★こういけ、うず<br>ら卵(水煮缶詰)、木綿豆腐、<br>カットわかめ、★牛乳            | てんさい糖、ごま油、片栗粉、<br>水稲穀粒(半つき米)、ごま                            | にんじん、白菜、たけのこ、チ<br>ンゲンサイ、きくらげ、キム<br>チ(加工品)、だいこん、にん<br>じん、白ねぎ       | ♡ 547 kcal<br>🍴 29.1 g<br>🥛 20.5 g<br>🍷 2.8 g |
| 12(金) | カレー<br>(むぎごはん)  | チキンカレー<br>マカロニサラダ<br>野菜だしのスープ              | 鶏もも肉、ハム、★牛乳                                              | じゃが芋、なたね油、カレー<br>ルウ、水稲穀粒(七分つき<br>米)、押麦、マカロニ、マヨ<br>ネーズ      | 玉ねぎ、にんじん、しめじ、に<br>んじん、レモン(果汁)、こま<br>つな、だいこん                       | ♡ 601 kcal<br>🍴 23.3 g<br>🥛 23.2 g<br>🍷 2.2 g |
| 15(月) | まぜごはん<br>(7ぶつき) | 肉団子の豆乳汁<br>野菜ナムル<br>ゆかりごはん                 | 豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、ち<br>くわ、★牛乳                                 | 片栗粉、ごま油、ごま、水稲穀<br>粒(七分つき米)                                 | 玉ねぎ、白菜、だいこん、こま<br>つな、しいたけ、にんじん、だ<br>いこん、しそ                        | ♡ 553 kcal<br>🍴 25.9 g<br>🥛 23.3 g<br>🍷 2.5 g |
| 16(火) | スパゲッティ          | まつくんの気まぐれパスタ<br>じゃがいもさっぱりサラダ<br>ベジタブルチャウダー | あさり、ベーコン、調製豆乳、<br>★牛乳                                    | スパゲッティ、オリーブ油、<br>★有塩バター、じゃが芋、て<br>んさい糖、薄力粉                 | 玉ねぎ、れんこん、にんにく、<br>とうがらし、トマト、もやし、<br>葉ねぎ、だいこん、にんじん                 | ♡ 553 kcal<br>🍴 20.9 g<br>🥛 24.1 g<br>🍷 3.3 g |
| 17(水) | 7ぶつき            | さわらのねぎ味噌焼き<br>蒸し野菜<br>ヤーコンの金平<br>すまし汁      | さわら、米みそ、豚こま肉、油<br>揚げ、★牛乳                                 | じゃが芋、板こんにゃく、<br>ヤーコン、ごま油、てんさい<br>糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つ<br>き米)     | 白ねぎ、にんじん、こまつな、<br>えのき                                             | ♡ 554 kcal<br>🍴 28.1 g<br>🥛 22.8 g<br>🍷 1.9 g |
| 18(木) | 7ぶつき            | 肉じゃが<br>大根とじゃこの酢の物<br>味噌汁                  | 豚肉、ちりめんじゃこ、木綿<br>豆腐、米みそ、★牛乳                              | じゃが芋、板こんにゃく、て<br>んさい糖、なたね油、てんさい<br>糖、ごま、水稲穀粒(七分つ<br>き米)    | 玉ねぎ、にんじん、だいこん、<br>にんじん、なめこ、白菜                                     | ♡ 567 kcal<br>🍴 27.9 g<br>🥛 20.2 g<br>🍷 3 g   |
| 19(金) | もちきび<br>まぜごはん   | さばの竜田揚げ<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>切干し大根煮<br>味噌汁    | さば、油揚げ、カットわかめ、<br>米みそ、★牛乳                                | 片栗粉、なたね油、ごま、てん<br>さい糖、てんさい糖、水稲穀<br>粒(七分つき米)、もちきび           | ブロッコリー、にんじん、切<br>干しだいこん、乾しいたけ、<br>キャベツ、しいたけ                       | ♡ 613 kcal<br>🍴 27.8 g<br>🥛 27.6 g<br>🍷 2.6 g |
| 22(月) | 5ぶつき            | 厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>ふろふき大根<br>にら玉スープ            | 豚肉、生揚げ、米みそ、鶏ひき<br>肉、凍り豆腐、鶏卵、★牛乳                          | 片栗粉、なたね油、てんさい<br>糖、水稲穀粒(半つき米)、ご<br>ま油                      | もやし、キャベツ、白ねぎ、に<br>んじん、だいこん、にら                                     | ♡ 598 kcal<br>🍴 29.6 g<br>🥛 23.6 g<br>🍷 2.6 g |
| 23(火) | 5ぶつき            | 鶏の照り焼き<br>蒸し野菜<br>ひじきの煮物<br>味噌汁            | 鶏もも肉、干ひじき、大豆、ち<br>くわ、生揚げ、米みそ、★牛乳                         | 片栗粉、じゃが芋、てんさい<br>糖、水稲穀粒(半つき米)                              | にんじん、玉ねぎ、だいこん                                                     | ♡ 554 kcal<br>🍴 27.9 g<br>🥛 21.8 g<br>🍷 2.5 g |
| 24(水) | あげパン            | 牛乳たっぷりクリームシチュー★<br>キャロットラペ<br>きなこと揚げパン★    | きな粉、鶏むね肉、★チリマ<br>ズ(パルメザン)、★牛乳(シ<br>チュー)、★牛乳(飲む)          | ★コッペパン、なたね油、グ<br>ラニュー糖、じゃが芋、オ<br>リーブ油、★有塩バター、薄<br>力粉、てんさい糖 | にんじん、玉ねぎ、しめじ、ほ<br>うれん草、にんじん、干しぶ<br>どう、コーン、レモン(果汁)                 | ♡ 698 kcal<br>🍴 30.1 g<br>🥛 35.3 g<br>🍷 3.2 g |
| 25(木) | 5ぶつき            | さくさくみのむし★<br>スタミナ納豆★<br>味噌汁                | 鶏ささみ、あおのり、鶏ひき<br>肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、<br>カットわかめ、米みそ、★牛<br>乳    | 片栗粉、じゃが芋、なたね油、<br>ごま油、てんさい糖、水稲穀<br>粒(半つき米)                 | 葉ねぎ、キャベツ                                                          | ♡ 561 kcal<br>🍴 30.5 g<br>🥛 19.9 g<br>🍷 1.8 g |
| 26(金) | ラーメン            | 味噌ラーメン★<br>わかめサラダ<br>ぶどうゼリー★               | 豚ひき肉、豆みそ、米みそ(赤<br>色辛みそ)、わかめ、寒天、★<br>牛乳                   | 中華めん、ごま、ごま油、てん<br>さい糖、てんさい糖                                | にんにく、もやし、キャベツ、<br>にら、にんじん、しょうが、玉<br>ねぎ、ストロベリー、ぶどう(スト<br>ロベリージュース) | ♡ 563 kcal<br>🍴 24 g<br>🥛 16.6 g<br>🍷 5 g     |
| 29(月) | 5ぶつき            | 麻婆豆腐丼★<br>かりかりじゃこサラダ<br>中華スープ              | 豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、<br>カットわかめ、ちりめん<br>じゃこ、★牛乳                 | ごま油、てんさい糖、片栗粉、<br>水稲穀粒(半つき米)、てんさい<br>糖、ごま                  | にんじん、エリンギ、白ねぎ、<br>キャベツ、にんじん、チンゲ<br>ンサイ、えのき                        | ♡ 578 kcal<br>🍴 30.8 g<br>🥛 23.1 g<br>🍷 3.2 g |
| 30(火) | スパゲッティ          | ミートソーススパゲッティ★<br>ブロッコリーとハムのサラダ<br>オニオンスープ  | 牛ひき肉、豚ひき肉、ハム、★<br>牛乳                                     | スパゲッティ、オリーブ油、<br>マヨネーズ、てんさい糖                               | にんじん、玉ねぎ、セロリ、れ<br>んこん、しょうが、トマト缶、<br>ブロッコリー、コーン、レモ<br>ン(果汁)        | ♡ 634 kcal<br>🍴 29 g<br>🥛 27.9 g<br>🍷 6.5 g   |
| 31(水) | まぜごはん<br>(7ぶつき) | 鮭の粕煮<br>さつま芋と大豆のごまがらめ<br>わかめごはん<br>豚汁      | さけ、大豆、乾燥わかめ、ちり<br>めんじゃこ、豚もも肉、木綿<br>豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、<br>★牛乳 | てんさい糖、さつま芋、片栗<br>粉、大豆油、ごま、水稲穀粒(七<br>分つき米)、さつま芋             | こまつな、乾しいたけ、ごぼ<br>う、だいこん、にんじん                                      | ♡ 640 kcal<br>🍴 34.5 g<br>🥛 21.2 g<br>🍷 3.1 g |

