

まつくん考案！
【俺の種】シリーズ④
5週連続で、まつくんと
その仲間たちが考えた
一風変わったオリジナルの
種が登場するよ！

2月3日は節分！
（いわし・大豆・あらね）

早くて酸っぱいラーメンの
「サンラタン」を、
ざる蕎麦みたいにしてみました！

2月14日は
バレンタイン！

日本の「うどん」と、
フランスの「ブリュッゴニ」
ソースがコラボレーション！
お酒落とうどんを召し上がれよ！

「混ぜ蕎麦」は、スープのない
ラーメンに似た料理。
よく混ぜてから食べてね。
蕎麦のチャーシューがのってるよ！

「カルグクス」は韓国料理。
9月の「甲子生徒会メニュー」で、
1回出たことがあるね。
トッピングにキムチがあるよ！

28日は、いつもと違う
から揚げを作ります！
エスニックな香りを楽しんでね！

オリジナル種
「Men's NO-MEN」
(メンズ ノーメン)
もぜひ見てね！



おおひなたしよくどう 大日向食堂のおひるごはん

2024年2月

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)	5ぶづき	親子丼 大根とじゃこの酢の物 味噌汁	鶏もも肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、油揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(半つき米)、てんさい糖、ごま、じゃが芋	玉ねぎ、えのき、だいこん	603 kcal 29.9 g 22.4 g 3.2 g
2(金)	7ぶづき	いわしのみぞれ煮 菜っ葉の和え物 和風チリコンカン すまし汁・里芋あらね	まいわし(生)、かつお節、大豆(乾)、豚ひき肉、生揚げ、★牛乳	てんさい糖、じゃが芋、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、里芋、あらね	しょうが、チンゲンサイ、にんじん、にんじん、しいたけ、トマト缶、こまつな、玉ねぎ	608 kcal 29.8 g 22.1 g 3.5 g
5(月)	ハヤシライス(7ぶづき)	ハヤシライス マセドアンサラダ コンソメスープ	牛肉、★牛乳	オリーブ油、★有塩バター、米粉、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋、じゃが芋、マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、だいこん、こまつな、まいたけ	586 kcal 22.6 g 20.5 g 3.2 g
6(火)	そば	和風ゆずサンラーつけ蕎麦 ブロッコリーの胡麻和え 豆乳プリン	鶏ささみ、木綿豆腐、焼きのり、ゼラチン、豆乳、★牛乳	そば、ごま油、ごま、てんさい糖、黒糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、ほうれん草、白ねぎ、ブロッコリー、にんじん	611 kcal 36.2 g 15 g 3.3 g
7(水)	ぜんりゅうこパン	鮭のクリームシチュー 長いものチーズ焼き 果物(バナナ)	しろさけ(生)、調製豆乳、★チーフチーズ(バルザン)、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、米粉、長いも、全粒粉パン	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、パセリ、バナナ	563 kcal 35.6 g 21.3 g 3.2 g
8(木)	7ぶづき	豚肉のスタミナ炒め がんもどきとじゃが芋の煮物 味噌汁	豚肉、がんもどき、カットわかめ、米みそ、★牛乳	てんさい糖、なたね油、じゃが芋、水稲穀粒(七分つき米)	玉ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、にら、キャベツ、だいこん	560 kcal 28 g 22.7 g 2.5 g
9(金)	5ぶづき	さわらの竜田揚げ のりしおポテト ひじきの煮物 味噌汁	さわら、あおさ(素干し)、干ひじき、大豆(乾)、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、米みそ、★牛乳	片栗粉、なたね油、じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	にんじん、えのき	589 kcal 27.5 g 24.7 g 2.9 g
13(火)	7ぶづき	筑前煮 ツナサラダ 味噌汁	鶏もも肉、かつお(缶詰・油漬・フレーク)、木綿豆腐、米みそ、★牛乳	こんにゃく、てんさい糖、なたね油、マヨネーズ、水稲穀粒(七分つき米)	ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつな、もやし	587 kcal 23.2 g 23.2 g 2.1 g
14(水)	うどん	ブリュッゴニ風クリームうどん ラタトゥイユ 米粉のブラウニー	豆乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、★牛乳	うどん、薄力粉、★有塩バター、オリーブ油、てんさい糖、米粉、なたね油、粉糖	玉ねぎ、にんにく、パセリ、葉ねぎ、しめじ、れんこん、にんじん、トマト缶、干しぶどう	755 kcal 33.8 g 38.3 g 2.7 g
15(木)	7ぶづき	煮こじ 梅のかおりの納豆和え 味噌汁	ちくわ、挽きわり納豆、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	じゃが芋、こんにゃく、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(七分つき米)	だいこん、にんじん、乾しいたけ、こまつな、にんじん、梅干し、玉ねぎ	550 kcal 24.1 g 16 g 2.2 g
16(金)	5ぶづき	豆腐ハンバーグ 蒸し野菜 切干し大根煮 味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏卵、油揚げ、米みそ、★牛乳	パン粉、なたね油、じゃが芋、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	玉ねぎ、切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、ほうれん草、だいこん、なめこ	602 kcal 28.6 g 23.7 g 2.8 g
19(月)	5ぶづき	豚キムチ丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉、焼きのり、ハム、木綿豆腐、カットわかめ、★牛乳	ごま油、水稲穀粒(半つき米)、緑豆はるさめ、てんさい糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、キムチ(加工品)、にんじん、こまつな、白菜	551 kcal 25.1 g 21 g 2.7 g
20(火)	ちゅうかさそば	和風味噌ダレまぜそば ヤーコンとひじきの金平 みかんゼリー	米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、さば、豚肉、干ひじき、粉寒天、★牛乳	蒸し中華めん、ごま油、はちみつ、てんさい糖、ごま、板こんにゃく、ヤーコン、片栗粉	みずな、にら、だいこん、にんじん、なつみつかん(缶詰)	745 kcal 29.6 g 30.4 g 4.9 g
21(水)	まるパン	BBQチキン 蒸しキャベツ・にんじん ジャーマンポテト ミネストローネスープ	鶏もも肉、ベーコン、★牛乳	はちみつ、じゃが芋、オリーブ油、★丸パン、てんさい糖	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、こまつな、だいこん、トマト缶	556 kcal 27.6 g 26.2 g 3.7 g
22(木)	7ぶづき	ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え 味噌汁	ちくわ、あおのり(素干し)、鶏卵、かつお節、油揚げ、米みそ、★牛乳	薄力粉、なたね油、水稲穀粒(七分つき米)、さつま芋	もやし、キャベツ、にんじん、しそ、玉ねぎ	554 kcal 21.8 g 18.1 g 2.8 g
26(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、かつお(缶詰・味付け、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、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	576 kcal 24 g 20.4 g 2.4 g
27(火)	うどん	カルグクス風うどん 鶏ささみのさっぱりサラダ 大根もち	あさり(水煮)、鶏ささみ、ちりめんじゃこ、★牛乳	うどん、なたね油、片栗粉、てんさい糖、ごま油、てんさい糖、上新粉	乾しいたけ、にんじん、にら、白ねぎ、キムチ(加工品)、とうがらし、こまつな、キャベツ、だいこん	553 kcal 30.7 g 16.3 g 4.6 g
28(水)	5ぶづき	あやりのナンブラーから揚げ 蒸し野菜 大根とちくわの酢の物 味噌汁	鶏もも肉、ちくわ、米みそ、★牛乳	片栗粉、大豆油、さつま芋、てんさい糖、ごま、水稲穀粒(半つき米)	だいこん、にんじん、キャベツ、えのき、こまつな	611 kcal 25 g 24.5 g 2.8 g
29(木)	7ぶづき	豚肉の生姜焼き 蒸しキャベツ マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、ハム、生揚げ、カットわかめ、米みそ、★牛乳	なたね油、てんさい糖、片栗粉、水稲穀粒(七分つき米)、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、レモン(果汁)、なめこ	601 kcal 27.3 g 24.6 g 3.3 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・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています