



おおひなたしょくどう 大日向食堂のおひるごはん

2024年3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(金)	はくまい	白身魚のチーズ焼き ブロッコリーの胡麻和え がんとどきとじゃが芋の煮物 あさりの味噌汁	メルルーサ,★チチュウブ, がんとどき,あさり(水煮), 木綿豆腐,カットわかめ, 米みそ,★牛乳	ごま,てんさい糖,じゃが 芋,精白米(うるち米)	ブロッコリー,にんじん	560 kcal 38.3 g 19.3 g 3 g
4(月)	はくまい (すめし)	ちらし寿司 いわしの生姜煮 すまし汁 ピーチゼリー	しろさけ,ほしのり,まい わし,ゼラチン,★牛乳	精白米(うるち米),てん さい糖,てんさい糖,焼き ふ	乾かんぴょう,乾しいたけ,に んじん,れんこん,スナップえ んどう,しょうが,こまつな,玉 ねぎ,珪(缶詰)	604 kcal 26.4 g 13.5 g 2.8 g
5(火)	げんまい	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ ナポリタン 味噌汁	木綿豆腐,豚ひき肉,鶏卵, ベーコン,米みそ,★牛乳	パン粉,なたね油,片栗粉,ス パゲティ(ゆで),オリーブ 油,水稲穀粒(玄米),さつま 芋	玉ねぎ,にんじん,乾しい たけ,マッシュルーム,に んじん,キャベツ	633 kcal 29.8 g 26.2 g 2.8 g
6(水)	ぜんりゅうこ パン	ポークチャップ 蒸しキャベツ ツナポテトサラダ コンソメスープ	豚肉,マグロ(油漬・フレク・ライ ト),ベーコン,★牛乳	オリーブ油,じゃが芋,マ ヨネーズ,全粒粉パン	玉ねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ,白菜,こまつな	569 kcal 28.3 g 32.1 g 2.5 g
7(木)	はくまい	かれのい煮付け チンゲンサイの和え物 スタミナ納豆 味噌汁	かれのい,かつお節,鶏ひき 肉,挽きわり納豆,油揚げ, 米みそ,★牛乳	ごま油,てんさい糖,精白 米(うるち米),じゃが芋	しょうが,チンゲンサイ, にんじん,葉ねぎ,キャベ ツ	551 kcal 35.2 g 17.5 g 1.9 g
8(金)	はくまい	さくさくみのむし いそのかあえ 味噌汁	鶏ささみ,あおのり,焼き のり,干ひじき,鶏むね肉, ちりめんじゃこ,生揚げ, 米みそ,★牛乳	片栗粉,じゃが芋,なたね 油,精白米(うるち米), てんさい糖	キャベツ,ホレソウ,もやし, にんじん,玉ねぎ	552 kcal 28 g 19.9 g 2.5 g
11(月)	げんまい	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 卵の中華スープ	豚ひき肉,凍り豆腐,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(玄米),緑豆は るさめ,ごま	にんじん,エリンギ,白ね ぎ,こまつな,もやし,ほう れん草	560 kcal 26.1 g 20.4 g 2.5 g
12(火)	ごもくおこわ	さわらのねぎ味噌焼き 蒸し野菜、小松菜のお浸し 五目おこわ すまし汁	さわら,米みそ,油揚げ,鶏 も肉,★牛乳	じゃが芋,精白米(うるち 米),水稲穀粒(精白米、 もち米),こんにゃく,てん さい糖	白ねぎ,こまつな,にんじ ん,にんじん,しめじ,乾し いたけ,えのき,玉ねぎ,チ ンゲンサイ	557 kcal 30 g 19.2 g 2.3 g
13(水)	そば	和風ゆずサンラーつけ蕎麦 ブロッコリーのおかか胡麻和え 牛乳プリン	鶏ささみ,木綿豆腐,焼き のり,かつお節,ゼラチン, ★牛乳,★牛乳	そば(ゆで),ごま油,ごま, てんさい糖,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ccoli,にんじん	638 kcal 36 g 16.5 g 2.5 g
14(木)	うどん	ブルゴーニュ風クリームうどん ラタトゥイユ スノーボールクッキー	豆乳,鶏むね肉,★牛乳	うどん(ゆで),薄力粉,,オ リーブ油,てんさい糖,★ アーモンド,★バター,粉 糖	玉ねぎ,にんにく,パセリ (葉、生),葉ねぎ,しめじ, れんこん,にんじん,トマ ト缶	783 kcal 34.1 g 43.8 g 2.4 g
15(金)	ラーメン	カツカレーラーメン お祝いぼたもち (きな粉・すりごま)	豚中型種ロース,米みそ,豆乳, きな粉,★牛乳	薄力粉,パン粉,なたね油,蒸し中華 めん,ごま油,カレー粉,片栗粉,水 稲穀粒(精白米、もち米),てんさい 糖,ごま	玉ねぎ,にんじん,コーン	799 kcal 29.1 g 31.1 g 2.2 g

♡ = エネルギー 🍗 = たんぱく質 🥛 = 脂質 🧂 = 塩分

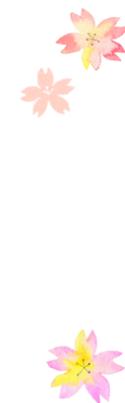
3月のお米は、佐久穂町の【新津技建】さんにいただいた、
『炭素循環農法』で作られたお米を、玄米・白米にさせていただきます◎
また、上学年が昨年作ったもち米を使って、
12日に「五目おこわ」、15日に卒業お祝いの「ぼたもち」を作ります！

※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。

3月3日は
ひなまつり！



こあん
まつくん考案！
ORE MEN
【俺の麺】シリーズ
りんじきゅうこう
臨時休校で2月に
作れなかった分も
合わせて、最後の
3日間提供します！
【俺の麺】最後まで
楽しんでね～！

