



おおひなたしよくどう
大日向食堂のおひるごはん



2024年4月



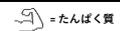
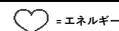
しんきゅう にゅうがく
進級・入学
おめでとう!

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
9(火)	5ぶづき	和風麻婆豆腐丼 春雨サラダ 野菜だしのスープ	木綿豆腐,豚ひき肉,米みそ,★牛乳	ごま油,てんさい糖,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),緑豆はるさめ,ごま	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,にんじん,こまつな,もやし,カリフラワー	570 kcal 25.3 g 21.4 g 2.6 g
10(水)	カレー (7ぶづき)	チキントマトカレー 春のお祝いスープ いちごクラッシュゼリー	鶏むね肉,豚ウィンナーソーセージ,ゼラチン,★牛乳	じゃが芋,米粉,オリーブ油,水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖	玉ねぎ,エリンギ,にんじん,トマト缶,キャベツ,こまつな,にんじん,いちご(果汁),レモン(果汁)	663 kcal 24 g 22.8 g 2.3 g
11(木)	7ぶづき	いわしの生姜煮 さつまいも金平 味噌汁	いわし,木綿豆腐,カットわかめ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,さつま芋,ごま油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	しょうが,にんじん,なめこ	560 kcal 27.8 g 17.7 g 2.5 g
12(金)	5ぶづき	豚丼 ゆかり和え 味噌汁	豚肉,かつお節,生揚げ,米みそ,★牛乳	こんにゃく,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米),じゃが芋	しめじ,玉ねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,しそ,チンゲンサイ	593 kcal 27.4 g 19.3 g 2.8 g
15(月)	5ぶづき	中華丼 野菜ナムル 春雨スープ	豚肉,いか,★牛乳	てんさい糖,ごま油,片栗粉,水稲穀粒(半つき米),ごま,普通はるさめ	にんじん,白菜,たけのこ(ゆで),チンゲンサイ,きくらげ(乾),だいこん,にんじん,もやし,乾しいたけ,こまつな	551 kcal 25.7 g 20.2 g 2.5 g
16(火)	5ぶづき	さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁	さわら,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,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	にんじん,もやし	561 kcal 27 g 24.1 g 2.8 g
17(水)	ぜんりゅうこパン	BBQチキン 蒸しキャベツ ジャーマンポテト コンソメスープ	鶏もも肉,豚ウィンナーソーセージ,★牛乳	はちみつ,じゃが芋,オリーブ油,★全粒粉パン	キャベツ,玉ねぎ,にんにく,にんじん,こまつな,れんこん	568 kcal 28.1 g 27.8 g 3.4 g
18(木)	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,油揚げ,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,もやし,キャベツ	557 kcal 26.7 g 19.9 g 3 g
19(金)	7ぶづき	ガパオライス チンゲンサイのツナコーン 和え 春キャベツのスープ	鶏ひき肉,マゴロ(油漬・フルケイ),★牛乳	なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(七分つき米),オリーブ油	赤ピーマン,ピーマン,ズッキーニ,玉ねぎ,チンゲンサイ,コーン,エリンギ,白ねぎ,キャベツ	552 kcal 25.4 g 20.7 g 2.2 g
22(月)	5ぶづき	鶏の唐揚げ 切干し大根煮 野菜だしのスープ	鶏むね肉,油揚げ,★牛乳	片栗粉,なたね油,てんさい糖,水稲穀粒(半つき米)	キャベツ,にんじん,切干しだいこん,乾しいたけ,えのき,玉ねぎ,にんじん	565 kcal 27.7 g 20.8 g 2.7 g
23(火)	ハヤシライス (7ぶづき)	ハヤシライス キャロットサラダ コンソメスープ	牛肉,豆乳,★牛乳	オリーブ油,米粉,水稲穀粒(七分つき米),てんさい糖,じゃが芋	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,にんじん,キャベツ,コーン,レモン(果汁),もやし,こまつな	555 kcal 21.5 g 17.4 g 3.1 g
24(水)	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,しいたけ,白ねぎ	558 kcal 27.9 g 22.7 g 2.4 g
25(木)	7ぶづき	いわしのみぞれ煮 大学芋 味噌汁	いわし,生揚げ,米みそ,★牛乳	てんさい糖,さつま芋,なたね油,ごま,水稲穀粒(七分つき米)	だいこん,キャベツ,にんじん	605 kcal 26.8 g 22 g 1.5 g
26(金)	カレー (7ぶづき)	ごろごろ豆カレー にらともやしのごま酢和え コンソメスープ	豚ひき肉,ヒヨコマ(全粒,乾),レンズまめ(全粒,乾),大豆(乾),ちりめんじゃこ,★牛乳	なたね油,水稲穀粒(七分つき米),ごま,てんさい糖,じゃが芋	れんこん,玉ねぎ,セロリ,トマト缶,にら,もやし,にんじん,白菜	551 kcal 24.7 g 16.3 g 2.2 g

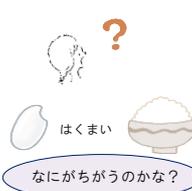
※小麦、鶏卵、牛乳・乳製品、えび、かに、ナッツ類を含む食品に★が付いています。

※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。

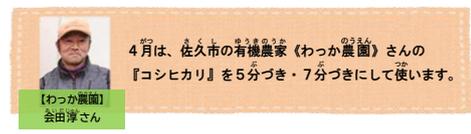


「ぶづきごはん」
ってなんだろう？



はくまい
なにがちがうのかな？
げんまい

おおひなたしよくどう こめ
大日向食堂のお米は、
まいにち ゆうきまい
毎日【有機米】です！



4月は、佐久市の有機農家「わかか農園」さんの『コンヒカリ』を5分づき・7分づきにして使います。

【わかか農園】
会田淳さん

みんなと一緒に、安心・安全で、美味しく、
ワクワクする大日向食堂を作っていきたいです！
どうぞよろしくお祈りします♪



ひろみん

まつくん

あやりん