

## 目次

●はじめに	1
●「弁当の日」表彰式	2
●受賞者の言葉	3

### 主食の献立

●主食1	4
しらす入り炊き込みご飯 大豆と黒米入りごはん	
●主食2	5
ドライカレー 大根菜とじゃこのふりかけご飯	
●主食3	6
たこ飯 玄米炊き込みご飯 たことセロリのチャーハン	

### 主菜の献立

●主菜1	7
れんこんと枝豆のかみかみつくね 牛肉の食物繊維たっぷり炒め ずりの竜田揚げ	
●主菜2	8
いかと大根の煮物 砂肝のねぎとキャベツ焼き	
●主菜3	9
酢豚 ごぼうとにんじんの肉巻き	
●主菜4	10
たこと野菜のトマトソース炒め 根菜ハンバーグ りんごとじゃがいもの豚肉ロール巻き	
●主菜5	11
かみかみ餃子 鶏肉のカシューナッツ炒め たこのから揚げ	
●主菜6	12
野菜の四色巻き 豆腐入りれんこんひき肉はさみ きゅうりと鶏ささみの甘酢和え	

### 副菜の献立

●副菜1	13	●副菜5	17
するめサラダ 小松菜ときのこのソテー シャキシャキ茎わかめとたけのこの炒め物		ごぼうのから揚げ にんじんの黒ごま和え やまいも漬け	
●副菜2	14	●副菜6	18
ふきのきんぴら 新玉ねぎとたこのマリネ ごぼうのピリ辛煮		くるみおかか しそ巻きこんにやく 野菜とくるみ和え	
●副菜3	15	●副菜7	19
ゴーヤとにんじんの炒め物 ごぼうとじゃこのきんぴら まんばのけんちゃん (しらす干し入りバージョン)		れんこんとごぼうのかみかみサラダ れんこんのもちもち団子 切干しいちごのサラダ	
●副菜4	16	●副菜8	20
れんこんとハムのチーズ焼き ごぼうサラダ 具だくさんのさっぱり酢の物		いりごと桜えびの甘辛煮 高野豆腐と根菜の煮物 かみかみつくだ煮	
		●おわりに	21