令和6年　2月　# よていこんだてひょう

大栄分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	にらまんじゅう 中華丼の具 中華サラダ	ぶた肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	625 28.2 15.6 2.3
			★節分献立★		２月３日は節分です。１年の健康を願い、いった大豆を歳の数だけ食べたり、のり巻を食べる風習があります。						
2	金	○	ごはん （手巻きのり 納豆 ツナマヨ）	いわしみぞれ煮 すまし汁 野菜のごまあえ 節分福豆	いわし 納豆 とり肉 とうふ 大豆 ツナ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま マヨネーズ 油	691 35.0 23.6 2.5
5	月	○	ごはん	とり肉のさらさ焼き さつま汁 こまつなのいそかあえ コアヨーグルト	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 粉チーズ のり ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	米 小麦粉 さつまいも	ごま	670 30.0 19.4 1.9
			★大栄みらい学園9-Cリクエスト献立★								
6	火	○	きなこ揚げパン	クリームシチュー ポテトサラダ みかんクレープ	きな粉 ベーコン とり肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん パセリ	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ しめじ 枝豆	パン 砂糖 じゃがいも クレープ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マヨネーズ	694 21.1 30.2 1.7
7	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふとかぶのみそ汁 キャベツのおかかあえ カル鉄ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	かぶ葉 にんじん こまつな	だいこん レモン汁 かぶ 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	643 26.0 17.8 2.3
8	木	○	ごはん	あじの中華風あげ煮 中華風たまごスープ チンジャオロースー ぶどうゼリー ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ ねぎ たけのこ	米 でん粉 ゼリー 砂糖	ごま油 油 ごま	654 30.8 15.5 2.3
9	金	○	ごはん	ガイヤーン（タイ風焼き鳥） フォーのスープ グリーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） ｶｯﾄバナナ	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ はくさい キャベツ バナナ もやし	米 砂糖 フォー	ごま ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	633 25.0 17.1 1.7
13	火	○	せわり コッペパン	チリウィンナー 白花豆のポタージュ キャロットサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ウインナー ベーコン とり肉 白花豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	712 30.1 31.8 3.0
14	水	○	カレーピラフ	イタリア風あげぎょうざ コンソメスープ ツナサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） いちごのハートムース	とり肉 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	米 じゃがいも ムース 砂糖 小麦粉	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ マーガリン	687 20.5 27.1 3.2
15	木	○	ごはん	さけの塩焼き どさんこ汁 ちぐさ和え	さけ ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま ごま油	610 29.7 20.0 1.7
			★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★								
16	金	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き 豚汁 和風サラダ レモンカスタードタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 タルト	ごま 油	700 29.7 25.1 2.4
19	月	○	麦ごはん	ヒレカツ チキンカレー コーンサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ぶた肉 とり肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 枝豆	米 麦 じゃがいも でん粉 パン粉	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	673 24.8 18.9 2.2
20	火	ｼｮｱ	ソフト麺	手作りさつまいもパイ ミートソース 寒天サラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	ジョア 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 パイ さつまいも	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	686 22.5 24.6 1.8
21	水	○	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 れんこんのおかか煮 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	さば とり肉 とうふ ちくわ かつお節 みそ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	米 砂糖	ごま油	640 26.8 21.1 2.5
22	木	○	ごはん	ポーク焼売 麻婆豆腐 でこぽん	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ しいたけ でこぽん ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 油	649 23.6 19.7 2.0
26	月	○	ごはん	白身魚のレモンソースがけ ＡＢＣスープ ブロッコリーのアーモンドあえ ソフール	ほき とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー こまつな	レモン汁 キャベツ 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	米 砂糖 マカロニ でん粉	油 アーモンド	625 26.7 15.6 2.3
			★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★								
27	火	○	中華麺	とり肉のから揚げ しょうゆラーメンスープ フルーツポンチ	ぶた肉 ﾁｬｰｼｭｰ なると とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ もも レモン汁 みかん パイン	中華麺 でん粉 ゼリー 砂糖	油	709 30.6 20.5 2.4
28	水	○	ごはん	さわらの西京焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら みかんゼリー	さわら みそ 油揚げ とり肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ れんこん	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	649 28.4 15.9 2.1
29	木	○	ごはん	オムレツ ハヤシルー こんにゃくサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	卵 牛肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ わかめ	にんじん	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ グリンピース きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	620 23.1 21.3 1.6

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	663
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	27.0
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.1
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

大栄みらい学園　9年生
リクエスト献立

今月は、大栄みらい学園9年生の
リクエスト献立を実施しています。
楽しみにしていてくださいね。

今月の地元産
【さつまいも】高木友哉（桜田）
【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
【ぶた肉】2/16、2/27
飯田裕一（大栄十余三）
2/5
斎藤祐治（前林）

○●○お知らせ○●○
1月分の給食費は、**2月29日**が納付日（振替日）です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。