

令和6年 2月 予定献立表

大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I値*-(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	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 なた とうすら卵 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 大豆粉	ごま油 ごま	778 34.0 17.6 3.0	
★節分献立★												
2月3日は節分です。1年の健康を願ひ、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	836 40.1 25.6 3.0	
5	月	○	ごはん	とり肉のさらさ焼き さつまい 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 ヨーグルト	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	855 38.3 23.4 2.4	
★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 ｽｷﾞﾐｼｯﾌﾟ	にんじん パセリ	玉ねぎ マツルｰﾑ 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	916 27.4 37.2 2.6	
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	818 32.0 21.6 3.0	
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 ぷどうゼリー	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	815 38.0 18.2 2.7	
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) ｶｯﾄﾊﾞﾅﾅ	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 パナナ もやし	米 砂糖 フォー	ごま ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	805 31.7 20.8 2.0	
13	火	○	せわり コッペパン	チリウィンナー 白花豆のポターージュ キャロットサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ウィンナー ベーコン とり肉 白花豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳 ｽｷﾞﾐｼｯﾌﾟ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖	油 ｳﾞﾀｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	890 36.7 40.5 3.8	
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) いちこのハートムース	とり肉 ウィンナー 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	834 24.2 30.3 3.8	
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	774 36.2 23.5 2.2	
★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 こ ほう えのきだけ	米 砂糖 タルト	ごま 油	887 36.1 28.6 3.1	
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 ｽｷﾞﾐｼｯﾌﾟ	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 ｳﾞﾀｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	866 31.3 22.3 2.7	
20	火	ジョア	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	粉チーズ ジョア わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マツルｰﾑ 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	900 28.7 27.5 2.2	
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	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 ごほう れんこん ねぎ	米 砂糖	ごま 油	843 34.4 26.7 3.0	
22	木	○	ごはん	ポーク焼売 麻婆豆腐 でこぼん	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 でこぼん ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油	889 31.3 27.1 2.6	
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 マツルｰﾑ	米 砂糖 マカロニ でん粉	油 アーモンド	781 32.1 17.8 2.8	
★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 ｷﾞｰ なたととり肉	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	839 34.7 21.9 3.4	
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 えのきだけ れんこん	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	809 34.8 18.3 2.4	
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 ｽｷﾞﾐｼｯﾌﾟ わかめ	にんじん	玉ねぎ マツルｰﾑ グリーンピース 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	846 29.9 29.2 2.4	

★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
(中学校)

熱量	830kcal	841
たんぱく質	34.3g(範囲26.9~41.5g)	33.3
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.2
食塩相当量	2.5g以下	2.8

**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。