

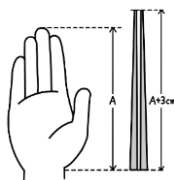


日曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき							
	しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質		
★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★										
1	火	ふりかけ	ABCスープ 和風サラダ レモンカスタードタルト	とり肉	のり	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム えのきだけ	砂糖 マカロニ タルト	油	
2	水		肉そぼろ丼の具 春雨とちくわのスープ くらげのあえもの コアヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 ちくわ	わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな 絹さや	ぜんまい ごぼう もやし はくさい ねぎ きゅうり	砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	
3	木	★節分献立★ 手巻きのみ	いわしの梅煮 納豆・ツナマヨ すまし汁 キャベツのたくあんあえ 青のり小魚	いわし 納豆 ツナ とり肉 とうふ かまぼこ かつお節	のり わかめ 小魚 あおさ	にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖	マヨネーズ ごま	
4	金		鶏肉のバーベキューソース マロニースープ アツパチーと加ワチーのサラダ (ドレッシング)	とり肉 ぶた肉		にんじん ごまつな ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	砂糖 マロニー てん粉	油 ドレッシング	
7	月		ほうれん草オムレツ ハヤシルー ソースとかにかまぼこのサラダ	卵 牛肉 かにかまぼこ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ グリピース マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 生クリーム マヨネーズ	
8	火	入園前説明会のため、給食はありません								
9	水		さわらの西京漬け ほうれん草とじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら オレンジ	とり肉 油揚げ さわら みそ さつまあげ		にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ れんこん えのきだけ オレンジ	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	
10	木		目玉焼き風丸オムレツ フォーのスープ ガバオライスの具 ぶどうゼリー	卵 なたと とり肉 大豆	わかめ	にんじん 赤ピーマン ピーマン バジル	はくさい もやし ねぎ 玉ねぎ しめじ	フォー 砂糖 ゼリー	油 ごま油	
14	月	★バレンタインデー献立	鶏肉のハニーマスタード 焼き パスタスープ コーンサラダ いちごのハートムース	とり肉		にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	はちみつ マカロニ ムース	油 バター	
15	火	ちゅうかめん	ポーク焼売 ちゃんぽんスープ キャベツのおかかあえ ソファールヨーグルト	ぶた肉 いか えび かまぼこ かつお節	ヨーグルト	にんじん ごまつな	たけのこ ねぎ もやし キャベツ コーン 玉ねぎ	中華麺 てん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま	
16	水		牛丼の具 里芋とぶた肉のみそ汁 きゅうりの風味漬け でこぼん	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ えのきだけ きゅうり でこぼん	里芋 砂糖	ごま油	
★大栄みらい学園9-Cリクエスト献立★										
17	木		ぎょうざ 麻婆豆腐 ブロッコリーのアーモンドあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ ハム		にら にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	小麦粉 てん粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド	
18	金		ヒレカツ ベジタブルカレー きゅうりの南蛮漬け いちご	ぶた肉 とり肉 ひよこ豆	お味噌	にんじん パプリカ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり いちご	てん粉 砂糖 パン粉	油 バター ごま油	
21	月		さけの津軽焼き かきたま汁 いもいっぱいサラダ	さけ とうふ とり肉 卵 ハム	わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	てん粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 マヨネーズ	
22	火		カレーミート コンソメスープ グリーンサラダ (ドレッシング) みかんクレープ	ぶた肉 大豆 ウインナー	粉チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	小麦粉 じゃがいも クレープ	油 ドレッシング	
24	木		鯖のみそ煮 豚汁 ひじきのサラダ 果汁グミ	さば みそ ぶた肉 ツナ	ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう コーン キャベツ	じゃがいも 砂糖 グミ	油	
25	金		にらまんじゅう 八宝菜 中華サラダ	たら ぶた肉 みそ いか えび うずら卵		にら にんじん	キャベツ はくさい しいたけ 玉ねぎ きくらげ もやし きゅうり	てん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま	
★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★										
28	月		鶏肉のから揚げ さつまいも入りみそ汁 塩昆布のあえもの 黒ごまプリン	とり肉 みそ 油揚げ かつお節	昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	てん粉 さつまいも プリン	油 ごま ごま油	

★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。

はしの、えらびかた

はしは、じぶんのてにあったながさを、えらびましょう



はしのながさは、じぶんのてのひらのながさに、プラス3mmくらいのもをえらぶと、つかいやすいですよ。

今月の【さつまいも】
28日高木友哉 (桜田)
【さつまいも (大栄愛娘)】28日

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。楽しみにしてくださいね。

