

令和5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		IUPAC (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(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				
1	水	○	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 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	ごま油 ごま	782	34.0	17.6	
2	木	○	カレーピラフ	えびグラタン コンソメスープ グリーンサラダ (ドレッシング) りんごゼリー	ウインナー えび とり肉	牛乳 チーズ スライス	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも 砂糖 マロニー 小麦粉 ゼリー	ドレッシング 油 バター	750	24.9	19.0	
★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。									
3	金	○	ごはん	いわしみぞれ煮 手巻きのみ 納豆 ツナマヨ すまし汁 野菜のごまあえ ｽｲｰﾄ ｷﾞﾙﾄ & ﾏﾞﾙﾄ ぶくまめ	いわしみそ とり肉 とうふ 納豆 ツナ 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	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	842	40.8	26.2	
6	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 小松菜と玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草 かぶ菜	だいこん 玉ねぎ かぶ もやし キャベツ	米 砂糖 ゼリー でん粉	ごま ごま油	825	29.3	21.1	
★大栄みらい学園9-Cリクエスト献立★														
7	火	○	ちゅうかめん	さくらますタルタルフライ しょうゆラーメン きゅうりともやしのナムル プリン	ぶた肉 ｷﾞﾙﾄ なた さくらます	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	中華麺 プリン パン粉 小麦粉 でん粉	油 マヨネーズ	782	33.6	23.3	
8	水	○	ごはん	とり肉の照り焼き さつま汁 こまつなのいそかあえ 元氣ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ ちくわ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖 さつまいも		809	37.5	21.3	
9	木	○	ごはん	あじの揚げ煮 中華風たまごスープ チンジャオロース	あじ 卵 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しいたけ きくらげ ねぎ だけこのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	752	38.2	18.5	
10	金	○	ごはん	トマトオムレツ ハヤシルー ｺｰﾝとかにかまぼこのﾗｸﾞ	牛肉 卵 とり肉 かにかま	牛乳 スライス	トマト にんじん	玉ねぎ ﾏﾞﾙﾄ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ ｺｰﾝ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ドレッシング	854	27.6	28.1	
13	月	○	ごはん	とり肉のﾊｰﾓｲﾄﾞ 焼き 白豆のポタージュ イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ｾｰｺﾝ ﾄﾞﾅ 白豆 ひよこ豆	牛乳 スライス	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 はちみつ	バター ドレッシング	885	37.0	29.5	
14	火	○	コッペパン	チュロス風チョコドーナツ ポークビーンズ コーンサラダ (ドレッシング) いちごのハートムース	白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン	バンドーナツ グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 ムース	生クリーム 油 ドレッシング	773	26.0	26.9	
15	水	○	ごはん	さけのつがる焼き かきたま汁 いもいっぱいサラダ でこぼん	とうふ なた 卵 ハム さけ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン でこぼん	米 でん粉 じゃがいも さつまいも 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	895	36.2	28.7	
★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★														
16	木	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き 豚汁 ブロッコリーのアーモンドあえ 麦芽ゼリー	とり肉 ぶた肉 みそ ハム	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ ごぼう レモン汁	米 砂糖 じゃがいも ゼリー	アーモンド 油	788	37.2	23.9	
17	金	○	麦ごはん	ヒレカツ ポークカレー きゅうりの南蛮漬け	ぶた肉	牛乳 スライス	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 パン粉	油 バター ごま油	848	30.7	20.9	
20	月	○	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 ひじきのサラダ	さば みそ とり肉 とうふ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ コーン	米 里芋 砂糖	油	827	33.1	27.6	
21	火	○	チャーメン	枝豆しゅうまい 五目あんかけ キャベツと大根のサラダ ソフール	ぶた肉 いか えび うすら卵 ツナ とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ だいこん きゅうり コーン 枝豆	ｷﾞﾙﾄ でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	723	31.9	32.9	
22	水	○	五目ごはん	さわらのさいきょうづけ こまつなとじゃが芋のみそ汁 れんこんのきんぴら	油揚げ みそ とり肉 さわら	牛乳	こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ れんこん ごぼう だけこのこ	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油 油	762	35.6	18.9	
24	金	○	ごはん	ぎょうざ マポードウフ 小松菜のごまあえ カットオレンジ	とうふ ぶた肉 大豆 みそ とり肉	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もやし オレンジ	米 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	824	30.1	22.4	
★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★														
27	月	○	ごはん	とり肉のから揚げ ABCスープ 和風サラダ レモンカスタードタルト	とり肉	牛乳 のり	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ ﾏﾞﾙﾄ えのきだけ	米 でん粉 米粉 マロニー 砂糖 タルト	油	873	27.8	25.9	
28	火	○	ナン	カレーミート 目玉焼き風丸オムレツ ツナサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ナン 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	738	33.4	30.6	

★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。

**大栄みらい学園 9年生
リクエスト献立**

今日は、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。

今月の
地元産

【さつまいも】伊藤耕祐 (川上)
【かぶ】狹野宏彰 (吉岡)
【ぶた肉】2/9、2/16
飯田裕一 (大栄十余三)
2/8
齋藤祐治 (前林)

学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量: 830kcal	809
たんぱく質: 34.3g(範囲26.9~41.5g)	32.9
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.3
食塩相当量: 2.5g以下	2.7

○●○お知らせ○●○
2月分の給食費は、3月31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。