



日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					
		しゅしよく	ふくしよく	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		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質
1	木		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		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	でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま
★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	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 節分あおのり小魚	いわし 納豆 とり肉 とうふ ツナ	のり 青のり	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	砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ 油
5	月		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	粉チーズ のり ヨーグ 餅	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	小麦粉 さつまいも	ごま
★大栄みらい学園9-Cリクエスト献立★				🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
6	火		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 ｽｷﾞﾈｼﾖ	にんじん パセリ	玉ねぎ ﾏｯｼｬﾙｰﾓ しめじ 枝豆	砂糖 じゃがいも クレープ	油 ﾉﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ マヨネーズ
7	水		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	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	砂糖 でん粉	ごま ごま油
8	木		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	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉		にんじん ピーマン	きくらげ ねぎ たけのこ	でん粉 ゼリー 砂糖	ごま油 油 ごま
9	金		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 (ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ) ｶｯﾄﾊﾞﾅﾅ	とり肉		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	砂糖 フォー	ごま ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ
13	火		チリウィンナー 白花豆のポタージュ キャロットサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ) いちごのハートムース	ウィンナー ベーコン とり肉 白花豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳 ｽｷﾞﾈｼﾖ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	砂糖 ムース	油 ﾀﾞﾀｰ ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ
14	水	入園説明会のため給食はありません							
15	木		さけの塩焼き どさんこ汁 ちくさ和え	さけ ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま ごま油
★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★				🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷					
16	金		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	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	砂糖 タルト	ごま 油
19	月		ヒレカツ チキンカレー コーンサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ)	ぶた肉 とり肉	ｽｷﾞﾈｼﾖ	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	じゃがいも でん粉 パン粉	油 ﾀﾞﾀｰ ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ
20	火	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 (ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ)	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	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 ﾏｯｼｬﾙｰﾓ セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 パイ さつまいも	油 ﾉﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ
21	水		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		にんじん いんげん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	砂糖	ごま 油
22	木		ポーク焼売 麻婆豆腐 でこぼん	ぶた肉 とうふ 大豆 みそ		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ でこぼん ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 油 油
26	月		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	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 ﾏｯｼｬﾙｰﾓ	砂糖 マカロニ でん粉	油 ﾀﾞｰﾓﾝﾄﾞ
★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★				🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
27	火	ちゅうかめん	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 ﾉﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ なたとうすら とり肉		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
28	水		さわらの西京焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 れんこんのさんびら みかんゼリー	さわら みそ 油揚げ とり肉		こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ れんこん	じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま ごま油
29	木		オムレツ ハヤシルー こんにゃくサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ)	卵 牛肉	ｽｷﾞﾈｼﾖ わかめ	にんじん	玉ねぎ ﾏｯｼｬﾙｰﾓ グリーンピース きゅうり	じゃがいも 砂糖 でん粉	生クリーム 油 ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ

★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、もちかた

はしを ただしくもつと、 じょうずに たべることが できます



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。

【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)

