

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		たんすいかぶつ炭水化物	しじつ脂質
		★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	月	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 青のり小魚	いわし 納豆 とり肉 とうふ ツナ	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
		★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★		★🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
4	火		オムレツ コンソメスープ いもいっぱいサラダ みかんクレープ	卵 ウィンナー とり肉 ハム		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	でん粉 じゃがいも さつまいも クレープ	油 マヨネーズ ドレッシング
5	水		肉だんごてりやきソース インド煮 コーンサラダ（ドレッシング）	とり肉 ぶた肉 さつまあげ		ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
6	木		あじのあげ煮 さつま汁 れんこんのおかか煮 	あじ ぶた肉 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節		にんじん こまつな いんげん	ごぼう ねぎ れんこん	さつまいも 砂糖 でん粉	ごま油 油
7	金		春巻き やさいと玉子の中華風スープ チンジャオロースー	卵 とり肉 とうふ ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 春雨	油 ごま油
10	月		とり肉のさらさ焼き とうふと玉ねぎのみそ汁 こまつなのいそかあえ ソファール元気ヨーグルト	とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	粉チーズ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ もやし	小麦粉	ごま
12	水		ハンバーグ和風ねぎソース かきたま汁 切り干し大根のいため煮	とり肉 ぶた肉 とうふ 卵 油揚げ さつまあげ	わかめ	にんじん いんげん	しめじ ねぎ 切干大根 しいたけ 玉ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油 油
13	木		しゅうまい マーボー豆腐 でこぼん	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉		にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ でこぼん	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油
14	金		とり肉のニーマスタード 焼き オニオンスープ ツナサラダ いちごのハートムース	とり肉 ベーコン ツナ		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	はちみつ ムース	バター ドレッシング
17	月		ヒレカツ チキンカレー グリーンサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 とり肉 大豆粉	スライス卵	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	パン粉 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング
18	火	入園説明会のため給食はありません							
19	水		さわらのさいきょうやき こまつなと油あげのみそ汁 れんこんのきんぴら	さわら みそ 油揚げ とうふ とり肉		にんじん こまつな いんげん	ねぎ れんこん	砂糖	ごま ごま油
20	木		とり肉のごまつけ焼き とん汁 和風サラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう	砂糖	ごま 油
21	金		キムタクごはんの具 肉だんごとキャベツのスープ もやしのあえもの	とり肉 ぶた肉	わかめ	にんじん にら ほうれんそう	キャベツ もやし キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ きゅうり	春雨 砂糖 パン粉 でん粉	ごま油 ごま 油
		★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★		★☆☆🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵					
25	火	ちゅうかめん	ぎょうざ みそラーメンスープ もやしのナムル レモンカスターダルト	ぶた肉 大豆 なると みそ とり肉 大豆粉		にんじん こまつな にら	ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ コーン	中華麺 タルト 小麦粉 でん粉 もち米粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング
26	水		いかのカレーフライ  トマトABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	いか ベーコン ハム ぶた肉	粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー こまつな	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ	マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 アーモンド
27	木		ビビンバ 中華風コーンスープ 寒天サラダ（ドレッシング）	ぶた肉 卵 みそ とうふ 豆乳	わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	ごぼう もやし コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油 ドレッシング
28	金		さけのしお焼き 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

★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。

今日の
地元産



【さつまいも】伊藤耕佑（川上）
【にんじん】2/3～2/14
松下善信（前林）
2/19、2/20、2/26、2/27
金森史明（天神峰）
【ぶた肉】2/5、2/20
飯田裕一（大栄十余三）

学校給食摂取基準（幼稚園）

熱量： 530kcal
たんぱく質： 12.5g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 17.7g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 4.0g以下