



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・L・E [*] -(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)	
			★節分献立★		今年は2月2日が節分です。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	○	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 やさしいごま和え せつぶんふくまめ	いわし 納豆 とり肉 とろふ ツナ 大豆	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	ごま マヨネーズ	832 39.1 26.0 2.7	
			★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★		☆☆☹️☹️ ☆☆☹️☹️ ☹️☆☆☹️☹️ ☆☆☆☹️☹️☹️							
4	火	○	ココア 揚げパン	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 ウィナー とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン でん粉 グラニュー糖 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	867 30.4 37.5 3.3	
5	水	○	ごはん	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 ふた肉 さつまあげ うずら卵	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	798 31.2 21.5 1.7	
6	木	○	ごはん	あじのあげ煮 さつま汁 れんこんのおかか煮 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	あじ ふた肉 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ごぼう ねぎ れんこん	米 さつまいも 砂糖 でん粉	ごま油 油	760 34.0 14.2 3.1	
7	金	○	ごはん	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 ふた肉	牛乳	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	米 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 春雨	油 ごま油	821 30.3 25.7 2.5	
10	月	○	ごはん	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 ソフル元気ヨーグルト	とり肉 とろふ 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	玉ねぎ ねぎ もやし	米 小麦粉	ごま	825 37.9 23.4 2.6	
12	水	○	ごはん	ハンバーグ和风ねぎソース かきたま汁 切り干し大根のいため煮	とり肉 ふた肉 とうふ 卵 油揚げ さつまあげ	牛乳 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	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	842 35.6 25.3 2.7	
13	木	○	ごはん	しゅうまい マーボードウフ でこぼん	ふた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ 大豆粉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ でこぼん	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	791 28.3 21.5 2.1	
14	金	○	キャロット ピラフ	とり肉のにーヌ炒め 焼き オニオンスープ ツナサラダ いちこのハートムース	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 はちみつ ムース	バター ドレッシング 油	891 32.8 33.1 3.2	
17	月	○	麦ごはん	ヒレカツ チキンカレー グリーンサラダ(ドレッシング)	ふた肉 とり肉 大豆粉	牛乳 抹茶ミルク	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	849 30.8 21.2 2.6	
18	火	○	背割り コッペパン	焼きそば あつやきたまご アロケリーとカワラーのサラダ (マヨネーズ)	ふた肉 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ カリフラワー	パン 中華麺 砂糖	油 マヨネーズ	826 31.5 29.1 3.5	
19	水	○	ごはん	さわらのさいきょうやき こまつなと油あげのみそ汁 れんこんのさんぴら	さわら みそ 油揚げ とろふ とり肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	ねぎ れんこん	米 砂糖	ごま ごま油	762 35.3 19.0 2.3	
20	木	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き とん汁 和風サラダ	とり肉 ふた肉 とうふ みそ	牛乳 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	米 砂糖	ごま 油	770 34.8 23.4 3.0	
21	金	○	ごはん	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 ふた肉	牛乳 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 つば漬け ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米 春雨 砂糖 パン粉 でん粉	ごま油 ごま 油	813 34.4 23.2 3.0	
			★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 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ふた肉 大豆 なるもと みそ とり肉 大豆粉	牛乳	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	768 29.3 22.2 3.0	
26	水	○	ごはん	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 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	いか ベーコン ハム ふた肉	牛乳 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	米 マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油 アーモンド	803 26.6 22.5 2.2	
27	木	○	ごはん	ビビンバ 中華風コーンスープ 寒天サラダ(ドレッシング)	ふた肉 卵 みそ とろふ 豆乳	牛乳 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	米 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	759 31.7 17.6 2.2	
28	金	○	ごはん	さけのしお焼き どさんこ汁 ちぐさและ	さけ ふた肉 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	776 36.4 23.4 2.3	
★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)		月平均	
									熱量：830kcal たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g) 脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量：2.5g以下		807 32.8 23.9 2.7	
今月の 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)			
大栄みらい学園 9年生 リクエスト献立												