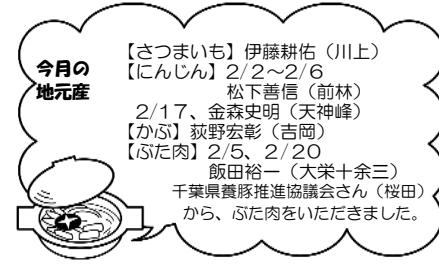




日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと	体のちょうしをととのえるもと	エネルギーのもと				
			しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	I群 - (kcal)			
2	月	○	ごはん (手巻きのり ツナマヨ)	いわしみぞれ煮 すまし汁 やさいのごま和え せつぶんふくまめ	いわし とり肉 とうふ ツナ 大豆	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ キャベツ もやし たいこん	米 砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ	686 34.3 23.7 2.3
★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★											
3	火	○	中華めん	ユーリンチー 塩ラーメンスープ もやしのナムル レモンカスターードタルト	ぶた肉 チャーシュー なると とり肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン	中華麺 でん粉 米粉 砂糖 タルト	油 ごま油 ドレッシング	684 32.8 23.1 3.1
4	水	○	ごはん	菜の花コロッケ (リ-ス) みぞれ汁 切り干し大根の炒め煮 コアヨーグルト	とり肉 とうふ 油揚げ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 菜の花 かぶ葉	だいこん ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン かい	米 ジャガイモ パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	676 25.9 18.3 2.3
5	木	○	ごはん	ガイヤーン (タイ風焼き鳥) とうふとやさいの中華風スープ ぶた肉とネギきょうだいの 中華いため	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	コリアンダー にんじん	ねぎ 玉ねぎ えのきだけ もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油	680 30.2 24.9 2.0
6	金	○	ごはん	ぶた肉とさつま芋の炒め煮 むらくも汁 もやしサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ 卵 ツナ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しめじ 玉ねぎ しいたけ もやし コーン	米 砂糖 でん粉 さつまいも	マヨネーズ 油 ごま ごま油	632 28.5 16.3 2.1
9	月	○	ごはん	あじの磯辺フライ (リ-ス) とうふと玉ねぎのみぞ汁 肉じゃが	あじ とうふ 油揚げ みそ ぶた肉	牛乳 あおさ	にんじん	玉ねぎ ねぎ 枝豆	米 ジャガイモ 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	613 25.7 15.6 1.8
10	火	○	アーモンド トースト	肉だんごてりやきソース クリームシチュー イタリアンサラダ (ドレッシング)	とり肉 ベーコン ツナ ぶた肉	牛乳 ズブリヨウ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド 油 ドレッシング	677 25.7 30.9 2.5
12	木	○	ごはん	ポーク焼壳 マー ボードウフ せとか	ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆粉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ せとか しいたけ	米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま油	636 23.5 19.1 1.8
13	金	○	キャロット ピラフ	鶏肉のパンマスター焼き オニオンスープ わかめサラダ (ドレッシング) いちごのハートムース	とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 赤ビーマン 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	667 23.9 23.1 2.4
16	月	シヨア マカロット	麦ごはん	手作りヒレカツ チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	ぶた肉 とり肉	ショア ズブリヨウ わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	629 27.2 12.7 1.8
17	火	○	背割り コッペパン	あつやきたまご 焼きそば ブロッコリーとカツラーのサラダ (マヨネーズ)	ぶた肉 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 でん粉	マヨネーズ	684 26.2 25.0 2.6
18	水	○	ごはん	さわらの西京焼き こまつなと油あげのみぞ汁 れんこんのきんぴら 麦芽ゼリー	さわら みそ 油揚げ とうふ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ れんこん 枝豆	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	646 29.4 17.4 2.1
19	木	○	ごはん	キムタクごはんの具 肉団子とキャベツのスープ もやしのあえもの アセロラゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	キムチ ごぼう つぶ煮け ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 パン粉 ゼリー	ごま ごま油	613 20.6 17.0 2.5
★大栄みらい学園9-Aリクエスト献立★											
20	金	○	ごはん	とり肉のから揚げ ABCスープ 和風サラダ アイスクリーム	とり肉 ワインナー	牛乳 のり	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム えのきだけ	米 米粉 マカロニ でん粉 砂糖 アイス	油	692 22.9 15.2 2.1
24	火	○	きなこ 揚げパン	オムレツ コンソメスープ コーンサラダ (ドレッシング)	きな粉 卵 ワインナー	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	644 23.7 27.3 2.6
25	水	○	ごはん	豆腐ステーキのおろしソースかけ かぶのみぞ汁 ちぐさ和え みかんゼリー	ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれんそう	だいこん レモン汁 玉ねぎ かい もやし キャベツ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	670 23.7 20.1 2.2
26	木	○	ごはん	めばるのピリ辛焼き さつま汁 れんこんのおかか煮 ソフール	めばる ぶた肉 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ れんこん 枝豆	米 さつまいも 砂糖	ごま油	649 30.6 14.7 2.4
27	金	○	ごはん	ぶた肉のごまつけ焼き けんちん汁 いもいっぱいサラダ	ぶた肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	米 ジャガイモ さつまいも ドレッシング	ごま ごま油 マヨネーズ ドレッシング	661 27.0 24.4 2.0

★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。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	656
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1~32.5g)	26.7
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.6
食塩相当量： 2.0g以下	2.3

1月分の給食費振替日は3月2日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。