



| 日 | 曜 | 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 | | 1杯分 (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 | 食塩相当量(g) | |
| 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 せつぷんぶくめ | 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 だいこん | 米 砂糖 でん粉 | ごま マヨネーズ | 802 36.5 24.9 2.5 | |
| | | | ★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★ | | ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ | | | | | | | |
| 3 | 火 | ○ | 中華めん | コーリンチー 塩ラーメンスープ もやしのナムル レモンカスターダルト | ぶた肉 チャシュー 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 | 857 33.2 25.8 4.4 | |
| 4 | 水 | ○ | ごはん | 菜の花コロッケ (リース) 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 ししいたけ 枝豆 キャベツ 玉ねぎ コーン かぶ | 米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 846 31.7 21.6 2.8 | |
| 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 | 873 37.3 30.2 2.4 | |
| 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 | 815 36.0 19.5 2.9 | |
| 9 | 月 | ○ | ごはん | あじの磯辺フライ (リース) とうふと玉ねぎのみそ汁 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 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 | 787 32.2 18.4 2.4 | |
| 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 片栗粉 | 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 | 796 30.0 37.2 2.9 | |
| 12 | 木 | ○ | ごはん | ポーク焼売 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 ししいたけ | 米 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 | ごま油 | 866 31.3 26.6 2.4 | |
| 13 | 金 | ○ | キャロット ピラフ | 鶏肉のにーマスタード 焼き オニオンスープ わかめサラダ (ドレッシング) いちこのハトムス | とり肉 ベーコン | 牛乳 わかめ | 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 | 848 30.5 27.5 3.1 | |
| 16 | 月 | ジョ マスト | 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 | ジョア 片栗粉 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 | 846 36.3 16.6 2.4 | |
| 17 | 火 | ○ | 背割り コッペパン | あつやきたまご 焼きそば ブロッリー+カラフラワーのサラダ (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 | 油 マヨネーズ | 816 31.1 29.1 3.4 | |
| 18 | 水 | ○ | ごはん | さわらの西京焼き こまつなと油あげのみそ汁 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 | 814 36.9 20.2 2.5 | |
| 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 つぼ漬け 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 | 780 25.9 20.5 3.2 | |
| | | | ★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 ウィンナー | 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 | 816 25.4 19.8 2.5 | |
| 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 ウィンナー | 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 | 774 29.3 33.4 3.2 | |
| 25 | 水 | ○ | ごはん | 豆腐ステーキのおろしソースがけ かぶのみそ汁 ちくさและ 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 かぶ もやし キャベツ | 米 砂糖 でん粉 ゼリー | 油 ごま ごま油 | 763 27.3 17.0 2.5 | |
| 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 ソフトール | 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 | 818 38.6 16.9 2.9 | |
| 27 | 金 | ○ | ごはん | ぶた肉のごまつけ焼き けんちゃん汁 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 じゃがいも さつまいも | ごま ごま油 マヨネーズ ドレッシング | 868 34.8 30.9 2.5 | |

★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。
楽しみにしてくださいね。

今月の
地元産

【さつまいも】伊藤耕佑（川上）
 【にんじん】2/2～2/6
 松下善信（前林）
 2/17、金森史明（天神峰）
 【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
 【ぶた肉】2/5、2/20
 飯田裕一（大栄十有余）
 千葉県養豚推進協議会さん（桜）
 から、ぶた肉をいただきました。



学校給食摂取基準
(中学校)

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

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