

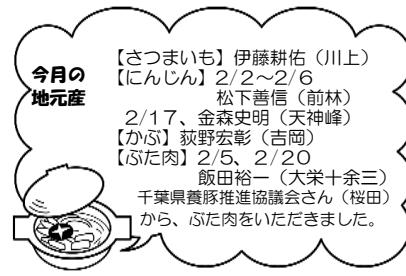


日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そつ	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	I群 - (kcal)	
2	月	○	ごはん (手巻きのり ツナマヨ)	いわしみぞれ煮 すまし汁 やさいのごま和え せつぶんふくまめ	いわし とり肉 とうふ ツナ 大豆	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
				★大栄みらい学園9-Bリクエスト献立★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	802 36.5 24.9 2.5	
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	857 33.2 25.8 4.4	
4	水	○	ごはん	葉の花コロッケ (リ-ス) みぞれ汁 切り干し大根の炒め煮 コアヨーグルト	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう とり肉 とうふ 油揚げ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉の花 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 かぶ	米 ジャガイモ 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 えのきたけ 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-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	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 スキミルク	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	848 30.5 27.5 3.1	
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	ジョア スキミルク わかめ	にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり	米 麦 小麦粉 パン粉 ジャガイモ	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	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	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 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 えのきたけ	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 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	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	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。
楽しみにしていてくださいね。

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

821
32.5
24.2
2.8

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。