令和6年

2月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき：血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	ぼうぎょうざ プルコギ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン えのきたけ にら ねぎ こまつな キャベツ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ	626 24.4 19.3 1.9
2 金	ごはん 節分こんだて	○	いわしのさんがフライ ごまドレサラダ こんさいのみそしる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とりにく いわし たら とうふ みそ あぶらあげ だいず	キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ラーゆ こむぎこ パンこ	667 27.6 22.7 2.2
5 月	ごはん	○	さばカレーやき きりこんぶのうまに だいこんのそぼろじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく こんぶ あぶらあげ さつまあげ とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら	628 27.5 19.1 1.9
6 火	わかめごはん	☆	とりにくのねぎしおやき やきにくサラダ みそワンタンスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン こむぎこ タルト	755 30.9 24.0 3.0
7 水	トマトペンネ	○	しろみざかなフライ ブロッコリーとじゃがいものサラダ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ハム ほき	たまねぎ にんにく ズッキーニ あかピーマン きピーマン パセリ にんじん ブロッコリー コーン	ペンネ オリーブオイル さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ ドレッシング ゼリー	618 21.5 30.3 2.7
8 木	ポークカレー （むぎごはん）	○	ポークカレー きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん にんにく しょうが セロリ トマト たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ とうにゅうバター ごまあぶら さとう あぶら ごま ヨーグルトレーズン	758 28.2 23.4 3.1
9 金	ごはん	○	キャベツいりメンチカツ チャプチェ かいそうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ くきわかめ こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン にんにく ほししいたけ こまつな にら	こめ あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	660 21.8 20.5 2.3
13 火	ごはん	○	ささかまのいそべあげ ぶたにくとこんぶのきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう ささかま あおさのり さつまあげ ぶたにく こんぶ とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら こむぎこ てんぷらこ ごまあぶら さとう ごま さつまいも	656 23.6 16.1 2.7
14 水	ごはん （おかかふりかけ） バレンタインこんだて	○	ハンバーグトマトソース ツナサラダ コーンポタージュ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく わかめ とうにゅう なまクリーム	トマト たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン パセリ	こめ あぶら さとう ごま ポタージュルウ プリン	661 19.6 17.3 2.8
15 木	セルフそぼろどん （ごはん）	○	そぼろどんのぐ あおじそさっぱりサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム	しょうが キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン ごぼう にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	こめ さとう ドレッシング じゃがもち あぶら	629 26.2 17.3 2.1
16 金	もばラーメン （ちゅうかめん）	○	もばラーメンスープ ニラまんじゅう ごぼうゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ はねぎ にんじん にら もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく ごぼう きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら こむぎこ	650 26.6 19.2 2.4
19 月	ごはん	○	はるまき チンジャオロース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ もやし ピーマン しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン ごま こむぎこ	753 23.2 27.5 2.4
20 火	ごはん	○	ちぐさやき ほうれんそうのごまあえ なまあげのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく チーズ なまあげ だいず	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース ほうれんそう キャベツ	こめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	666 27.2 21.1 2.2
21 水	コッペパン （マーシャルビーンズ）	○	チキンナゲット（2こ） ハムとだいこんのイタリアンサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ウインナー	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ブロッコリー	パン あぶら ドレッシング じゃがいも パンこ こむぎこ マーシャルビーンズ	789 29.3 35.1 3.4
22 木	ごはん	○	あじのあげに しそひじきあえ ぶたにくとだいこんのにもの	ぎゅうにゅう あじ ひじき ぶたにく がんもどき	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく ほししいたけ いんげん	こめ あぶら さとう でんぷん	639 27.9 16.0 1.8
26 月	ガパオライス （ごはん）	○	ガパオライスのぐ ツナとだいこんのちゅうかあえ バニラウエハース	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく だいこん きゅうり コーン にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま ウエハース	689 31.5 22.9 2.4
27 火	ごはん	○	さばぶんかぼし とりにくとさといものごまみそに すましじる	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ みそ とうふ わかめ	いんげん にんじん こんにゃく ほししいたけ こまつな えのきたけ ねぎ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも	610 26.1 17.7 2.2
28 水	コッペパン （いちごミックスジャム）	○	オムレツ かいそうサラダ かぼちゃのニョッキ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひじき くきわかめ こんぶ とうにゅう なまクリーム	きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく かぼちゃ	パン あぶら ドレッシング じゃがもち シチュールウ とうにゅうバター ジャム	768 26.6 26.5 2.9
29 木	ごはん	○	ポークコロッケ ひきにくとビーフンのいためものとんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ にんにく いんげん しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	ごまあぶら あぶら こめ ビーフン じゃがいも さといも パンこ こむぎこ	692 24.9 20.5 2.3

備考

●○節分○●

節分では数え年の数だけ豆を食べる風習があります。昔は1月1日に全員が年を重ねると考えられていました。現代では今の年齢に「プラス1個」して豆を食べると良いでしょう。

本納小学校中止

♥中の島小リクエスト献立♥

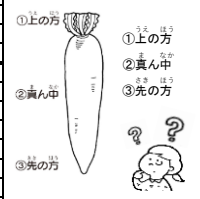
節分はもともと「季節の分かれ目」という意味があります。「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」の前日のことで年4回あります。その中でも寒い冬から春に変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日に節分の行事を行うようになり、鬼（邪気）をはらう豆まきが定着しました。

旬の野菜

だいこんは全国各地で作られていて、地域や品種によっても若干旬が違いますが、12～2月頃になると甘さが増しておいしくなります。千葉県は全国1位の収穫量です。

★クイズ★

だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？



こたえ ③先の方

だいこんは先の方にいくにつれ、辛みが強くなっていきます。辛みが強い先の方は薬味や漬物、味噌汁に適しています。

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量680Kcal	蛋白質26.0g	脂質29.0%	食塩相当量2.5g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

☆ミルメークはコーヒー味がでます。（ミルメークに乳・卵は含まれません。）

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、新潟県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県　だいこん・・・茂原市　ねぎ・・・茂原市　キャベツ・・・愛知県
きゅうり・・・千葉県　小松菜・・・茨城県、群馬県　たまねぎ・・・北海道　じゃがいも・・・北海道
ほうれん草・・・群馬県、茨城県　ピーマン・・・宮崎県、茨城県　れんこん・・・千葉県、茨城県

姿を変える大豆

大豆はたんぱく質がいっぱいで「畑の肉」とも言われています。

他にも食物繊維やビタミンB群、カルシウム、鉄などが多く含まれ栄養たっぷりです。

豆腐や納豆、油揚げ、などは大豆から作られます。その他にもしょうゆやみそなどの原料に利用されていて、和食にかかせない食品です。

また大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなります。

みんなのまわりには大豆製品がたくさんあります。

ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょう。

節分と豆

2月3日は節分です。

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気をはらう、という意味があります。

またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。