令和6年

2月予定献立表

茂原市学校給食センター
中学校

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	体の調子を整える	力や熱となる	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 木	ご飯	○	春巻き 白滝のツルツル炒め みそワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	人参 もやし コーン 生姜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 干ししいたけ 白滝 キャベツ 玉ねぎ	米 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 ワンタン 小麦粉	814 24.0 25.6 3.1	2月3日は節分です。豆まきをするのは、邪気を払い幸せを願うためです。いり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気で過ごすことができると言われています。
2 金	ご飯	○	いわしスパイス焼き 焼き肉サラダ けんちん汁 節分豆	牛乳 いわし 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	人参 きゅうり もやし キャベツ にんにく 生姜 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 こんにゃく	米 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 小麦粉	771 31.6 21.8 2.2	
5 月	ご飯	○	にらまんじゅう 中華サラダ マーボー大根	牛乳 みそ 豚肉 ハム 大豆	人参 大根 コーン もやし にら 小松菜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ にんにく 生姜 キャベツ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	745 25.6 19.7 2.5	
6 火	ガパオライス （ご飯）	○	ガパオライスの具 チーズかまぼこ 小松菜サラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 ツナ 豚肉 大豆 チーズ かまぼこ 卵	人参 コーン 玉ねぎ ピーマン 小松菜 赤ピーマン にんにく しめじ	米 油 砂糖 ごま油	792 33.4 23.1 2.0	南中学校3年中止
7 水	ご飯	○	豆腐の辛味ソースかけ チャプチェ ビーフンスープ	牛乳 豆腐 豚肉	人参 キャベツ たけのこ 枝豆 生姜 にんにく 小松菜 もやし ねぎ きくらげ 干ししいたけ	米 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油 でん粉 ビーフン	799 27.6 18.9 2.8	2月4日は立春です。節分を迎えた次の日の4日は季節の移り変わりとなる日です。季節の節目で立夏・立秋・立冬とありますが立春の前の日だけ節分という行事をします。やはり寒い冬から暖かい春を迎えるのは楽しみですね。
8 木	黒糖パン	○	野菜コロッケ チキンサラダ コーンシチュー	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 グリンピース	パン 油 じゃが芋 パン粉 ごま ポタージュルウ 小麦粉 豆乳バター	842 31.4 30.2 2.8	
9 金	タンタンメン （中華麺）	○	タンタンメンスープ 中華ラビオリ ナムル	牛乳 豚肉 みそ	人参 もやし ほうれん草 生姜 にら たけのこ 玉ねぎ にんにく キャベツ	中華麺 ごま 砂糖 ごま油 ラー油 油 小麦粉	860 30.2 32.0 4.1	
13 火	セルフカレーそぼろご飯 （麦ご飯）	○	カレーそぼろ ひじきとのりの鉄分サラダ すいとん汁	牛乳 鶏肉 ツナ ひじき のり なると	人参 生姜 ほうれん草 キャベツ ピーマン コーン 大根 しめじ ねぎ 小松菜 干ししいたけ	米 麦 砂糖 油 すいとん ドレッシング	810 30.3 20.7 3.1	
14 水	コッペパン	○	ささ身のハーブ焼き 花野菜サラダ 豆とマカロニのミートソース煮 チョコプリン	牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン コーン にんにく ブロッコリー カリフラワー	パン 油 ドレッシング マカロニ 豆乳バター マヨネーズ プリン	803 38.1 27.2 3.6	2月14日は、バレンタインデーです。チョコレートが日本に初めて伝わったのは18世紀末頃と言われています。当時、日本はまだ鎖国をしており、外国に門戸を開いていた長崎に「しょくらとを」という名前で伝わりました。
15 木	ご飯	○	ハンバーグおろしソース かまぼこののり和え 塩こうじ汁 豆乳パンナコッタ	牛乳 鶏肉 のり 豚肉 かまぼこ かつお節	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ 生姜	米 油 パンナコッタ	763 29.1 16.1 2.5	
16 金	ご飯	○	チキンなんばん コーンソテー ABCスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ にんにく	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	816 29.8 22.9 2.4	
19 月	ご飯	○	いかフライ 和風野菜炒め わかめとじゃが芋のみそ汁 ウエハースココア	牛乳 いか 油揚げ 豚肉 わかめ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ キャベツ コーン にんにく	米 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 ウエハース	814 30.4 22.7 2.7	
20 火	コッペパン	○	ほうれん草オムレツ ペペロンチーノ フルーツヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト ほうれん草 ピーマン みかん もも パインアップル	パン オリーブ油 スパゲッティ ナタデココ	783 24.9 32.5 2.5	**各中学校3年生中止**
21 水	ご飯	○	たこ天 バンバンジーサラダ 生揚げのチリソース煮	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ たら たこ	人参 もやし きゅうり 生姜 チンゲン菜 ねぎ にんにく 干ししいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 ごま油 でん粉 砂糖 ドレッシング 油	854 32.3 28.5 2.8	**各中学校3年生中止**
22 木	カレーライス （ご飯）	○	カレー ブロッコリーとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ 豚肉 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 キャベツ ブロッコリー トマト にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ	米 油 豆乳バター ドレッシング カレールウ じゃが芋	851 28.3 20.6 2.8	テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、風邪をひきやすくなります。また、朝ご飯をぬくと午前中の集中力がなくなってしまいます。早起き早寝朝ご飯を心がけましょう。
26 月	ご飯 （サラダのり）	○	おからコロッケ 切干大根の中華炒め ピリ辛スープ	牛乳 豚肉 豆腐 のり みそ おから	人参 たけのこ 赤ピーマン 生姜 大根 にら 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんにく 干ししいたけ	米 油 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	767 26.2 21.8 2.8	
27 火	コッペパン （マーシャルビーンズ）	○	ハムチーズピカタ ツナとわかめのサラダ 根菜ときのこのスパゲッティ	牛乳 豚肉 ハム チーズ ツナ わかめ 卵	人参 玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ えのきたけ セロリ にんにく トマト キャベツ 枝豆 コーン パセリ	パン オリーブ油 砂糖 スパゲッティ ドレッシング マーシャルビーンズ	809 31.8 32.6 3.2	
28 水	ご飯	○	ささかまの磯辺揚げ 春雨レモンサラダ さつま汁	牛乳 ささかま 豚肉 あおさのり 豆腐 油揚げ みそ	人参 生姜 きゅうり コーン 大根 ねぎ 干ししいたけ こんにゃく レモン	米 小麦粉 天ぷら粉 油 春雨 砂糖 ごま油 さつま芋	831 26.0 24.4 3.1	
29 木	ご飯	○	鶏肉のみそ照り焼き 和風マカロニサラダ 大根のそぼろ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 みそ かつお節	人参 生姜 きゅうり キャベツ 大根 干ししいたけ ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 ごま マカロニ マヨネーズ	787 33.4 23.1 2.3	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。

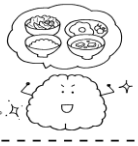
中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34.2g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
2月の平均	熱量806kcal	蛋白質29.7g	脂質27.2%	食塩相当量2.8g

給食の食材について
★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、2月に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。仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市　牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・宮崎県・千葉県・宮崎県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県　じゃが芋・・・北海道　キャベツ・・・愛知県・千葉県　長葱・・・千葉県（茂原市）　大根・・・千葉県（茂原市）　きゅうり・・・千葉県（大網白里市）
玉ねぎ・・・北海道　小松菜・・・千葉県・茨城県　ほうれん草・・・群馬県・茨城県　ピーマン・・・茨城県　れんこん・・・千葉県・茨城県

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



新しい記憶は寝ている時に定着する

睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。