令和8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<br>蛋白質<br>脂質<br>食塩相当量 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | ごはん | ○ | かんこくふうにくそぼろ<br>チョレギふうサラダ<br>ちゅうかふうコーンスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　わかめ　のり | にんにく　キャベツ　きゅうり<br>コーン　にんじん<br>たまねぎ　えのきたけ　パセリ | こめ　ごまあぶら<br>さとう　ごま<br>あぶら | 554<br>25.2<br>18.5<br>2.1 | 節分ってなあに？<br>節分は、春が始まる前の日のことを言います。昔の人は、「季節が変わるときには、悪いもの（鬼）が入って来やすい」と考えていました。そこで、家の中に入ってくる鬼を追い出して、元気に春をむかえられるよう、豆まきをするようになったと言われています。みなさんも「鬼はそと！福はうち！」とのかけ声とともに豆まきをして、新しい春をむかえる準備をしましょう♪ |
| 3<br>火 | ごはん | ○ | いわしあげだまフライ<br>まめまめサラダ<br>みそキムチスープ | ぎゅうにゅう　ハム　いわし<br>だいず　ちりめんじゃこ<br>ぶたにく　かまぼこ　みそ | きゅうり　コーン　にんじん<br>えだまめ　しょうが　はくさい<br>ねぎ　こまつな | こめ　あぶら　ごま<br>ドレッシング　マヨネーズ<br>さとう　パンこ　こむぎこ | 581<br>22.3<br>23.9<br>1.9 | |
| 4<br>水 | ポークカレーライス<br>（ごはん） | ○ | ポークカレー<br>コーンサラダ<br>ちばにんじんゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しらはなまめ | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　セロリ　りんご　コーン<br>キャベツ　きゅうり | こめ　じゃがいも<br>あぶら　カレールウ<br>ドレッシング　ゼリー | 582<br>19.4<br>17.5<br>1.9 | |
| 5<br>木 | ごはん | ○ | とりにくのみそマヨやき<br>ぶたにくときのこのオイスターいため<br>じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう<br>とりにく　みそ　ぶたにく<br>あぶらあげ | たまねぎ　にんにく　しょうが<br>こまつな　エリンギ　まいたけ　しめじ<br>にんじん　たけのこ　えだまめ　ねぎ | こめ　さとう　じゃがいも<br>マヨネーズ　ごまあぶら<br>ごま　あぶら　でんぷん | 603<br>28.8<br>22.6<br>2.4 | |
| 6<br>金 | ペペロンチーノ | ○ | パリツォーネ<br>バジルポークサラダ<br>パンナコッタふうゼリー | ぎゅうにゅう<br>ベーコン　ぶたにく<br>とりにく | にんにく　たまねぎ　にんじん<br>キャベツ　しめじ　トマト<br>しょうが　きゅうり | スパゲッティ　オリーブオイル<br>あぶら　さとう　こむぎこ<br>ドレッシング　パンナコッタゼリー | 597<br>24.7<br>28.2<br>2.3 | |
| 9<br>月 | ごはん | ○ | さばのごまだれやき<br>ツナサラダ<br>とんじる | ぎゅうにゅう<br>さば　みそ　ツナ　ぶたにく<br>とうふ　あぶらあげ | こまつな　きゅうり　にんじん<br>だいこん　ごぼう　ほししいたけ<br>こんにゃく　ねぎ | こめ　さとう　ごま<br>あぶら　さといも | 594<br>29.6<br>21.7<br>3.0 | |
| 10<br>火 | わかめごはん | ★ | からあげ<br>はるさめサラダ<br>ABCマカロニスープ　ガトーショコラ | ぎゅうにゅう<br>わかめ　とりにく　ハム<br>ベーコン | にんにく　しょうが<br>きゅうり　にんじん　たまねぎ<br>コーン　ほうれんそう | こめ　でんぷん　あぶら<br>さとう　ごまあぶら　はるさめ<br>ごま　マカロニ　ガトーショコラ | 717<br>23.3<br>25.8<br>2.8 | ✿豊田小リクエスト献立✿ |
| 12<br>木 | むぎごはん | ○ | うましおねぎまんじゅう<br>こうみサラダ<br>マーボーどうふ | ぎゅうにゅう<br>ツナ　ぶたにく<br>だいず　みそ　とうふ | キャベツ　きゅうり　にんにく<br>しょうが　にんじん　たけのこ<br>たまねぎ　ほししいたけ　ねぎ　にら | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　ごま　ごまあぶら<br>でんぷん　こむぎこ | 578<br>25.3<br>20.3<br>2.3 | |
| 13<br>金 | ミニココアあげパン | ○ | ビタミンサラダ<br>マカロニクリームに<br>ヨーグルトレーズン | ぎゅうにゅう<br>ツナ　ベーコン　しらはなまめ<br>とうにゅう　なまクリーム | ブロッコリー　コーン　にんじん<br>かぼちゃ　たまねぎ<br>マッシュルーム　パセリ | パン　マカロニ　ヨーグルトレーズン<br>さとう　ドレッシング　とうにゅうバター<br>じゃがいも　あぶら　ココア　シチュールウ | 548<br>19.3<br>27.6<br>1.8 | |
| 16<br>月 | ごはん | ○ | はるまき<br>ビビンバふういため<br>サムゲタンふうスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく | にんにく　にんじん　もやし<br>ほうれんそう　ねぎ　だいこん　たまねぎ<br>ほししいたけ　しょうが　キャベツ | こめ　あぶら　さとう<br>ごまあぶら　むぎ<br>こむぎこ | 596<br>21.1<br>16.9<br>1.8 | 食べている時は口を閉じよう<br> <br>口に食べ物が入っている時に話をすると、口の中が見えたり食べ物が飛んでしまったりして、周りの人にいやな思いをさせてしまいます。食べている時は話をしないで、口を閉じておきましょう。 |
| 17<br>火 | ハヤシライス<br>（ごはん） | ○ | ハヤシルウ<br>はなかつおのサラダ<br>いちごヨーグルト | ぎゅうにゅう　ヨーグルト<br>ぶたにく　しらはなまめ<br>ハム　かつおぶし | にんにく　セロリ　たまねぎ<br>にんじん　しめじ　トマト<br>キャベツ　きゅうり　コーン | こめ　あぶら<br>じゃがいも　ハヤシルウ<br>さとう | 631<br>26.3<br>18.8<br>2.2 | |
| 18<br>水 | ごはん | ○ | あじフライ<br>のりあえ<br>なまあげのそぼろに | ぎゅうにゅう<br>あじ　のり　なまあげ<br>ぶたにく　だいず | こまつな　もやし　きゅうり<br>しょうが　にんじん　たけのこ<br>ほししいたけ　グリンピース | こめ　こむぎこ　パンこ<br>あぶら　さとう　でんぷん<br>ごまあぶら | 632<br>29.9<br>23.5<br>1.7 | |
| 19<br>木 | ごはん | ○ | ハンバーグガーリックオニオンソース<br>コールスローサラダ<br>ラビオリスープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とりにく　ハム<br>ベーコン | たまねぎ　にんにく　キャベツ<br>きゅうり　コーン　にんじん<br>パセリ | こめ　ドレッシング<br>あぶら　こむぎこ<br>パンこ | 576<br>22.3<br>19.2<br>2.2 | 中の島小5年生中止 |
| 20<br>金 | チャンポンメン<br>（こぶくろちゅうかめん） | ○ | ポークしゅうまい<br>エスニックはるさめサラダ<br>チャンポンメンスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ぶたにく　なると<br>いか　えび | しょうが　にんにく　きゅうり<br>にんじん　たまねぎ　もやし<br>キャベツ　チンゲンサイ | ちゅうかめん　はるさめ<br>さとう　ごまあぶら<br>あぶら　パンこ　こむぎこ | 584<br>30.5<br>18.9<br>2.4 | |
| 24<br>火 | ごはん | ○ | にくだんご<br>はなやさいサラダ<br>すきやきふうに | ぎゅうにゅう<br>ハム　ぶたにく　とうふ<br>とりにく | ブロッコリー　カリフラワー　たまねぎ<br>にんじん　コーン　しらたき<br>ねぎ　はくさい　えのきたけ | こめ　マヨネーズ<br>ドレッシング　やきふ<br>さとう　あぶら　パンこ | 577<br>24.5<br>20.9<br>1.8 | |
| 25<br>水 | ごはん | ○ | あじあげに<br>やきにくサラダ<br>とりにくとはくさいのみそしる | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とりにく　あぶらあげ<br>みそ　あじ | たまねぎ　キャベツ　きゅうり<br>にんじん　しょうが　はくさい<br>だいこん　こまつな　ねぎ | こめ　さとう　ごま<br>ごまあぶら<br>でんぷん | 535<br>28.7<br>16.1<br>1.9 | |
| 26<br>木 | わかめごはん | ○ | からあげ<br>ブロッコリーサラダ<br>クリームシチュー　いちごクレープ | ぎゅうにゅう　なまクリーム<br>わかめ　とりにく　ハム<br>とうにゅう | にんにく　しょうが　ブロッコリー<br>キャベツ　たまねぎ<br>にんじん | こめ　でんぷん　あぶら<br>ドレッシング　じゃがいも　クレープ<br>シチュールウ　とうにゅうバター | 717<br>25.7<br>29.6<br>2.3 | ๑東郷小リクエスト献立๑ |
| 27<br>金 | はちみつパン | ○ | なのはなグラタン<br>ベーコンサラダ<br>ミネストローネ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン　だいず<br>チーズ　バター | キャベツ　にんじん　きゅうり<br>コーン　にんにく　セロリ　なのはな<br>たまねぎ　トマト　ブロッコリー | パン　オリーブオイル<br>ドレッシング　あぶら　こむぎこ<br>じゃがいも　マカロニ | 601<br>22.3<br>21.8<br>2.8 | |

※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。）

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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600Kcal | 蛋白質25.0g | 脂質32.7% | 食塩相当量2.2g |

◇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、新潟県、青森県、徳島県、鹿児島県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県　だいこん・・・千葉県、神奈川県　ねぎ・・・千葉県（茂原市）　キャベツ・・・千葉県、愛知県
きゅうり・・・千葉県（大網白里市）、群馬県、茨城県、高知県　小松菜・・・群馬県、茨城県　たまねぎ・・・北海道
じゃがいも・・・北海道　白菜・・・茨城県、静岡県　チンゲン菜・・・千葉県、茨城県、静岡県

給食献立表

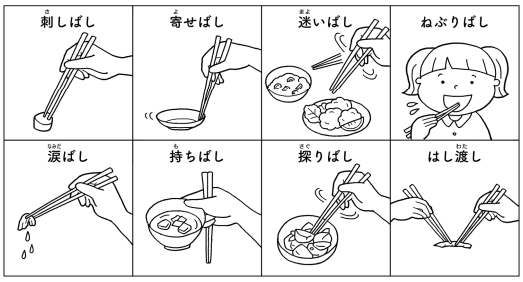
毎日の給食の写真はこちらから（＊´艸｀）

左記QRLコードで毎月の献立表をご確認いただけます。

## いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー　サラダ　スープ　ハンバーグ

## マナー違反に注意！　きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。