

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			熱量 基準量 当量相当量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
2 月	ご飯		たこ型たこ焼き ○ビーフン炒め 生揚げのチリソース煮	牛乳 たこ 豚肉 生揚げ	にんじん たけのこ にら ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ	米油 ビーフン 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	766 30.0 24.1 2.6	
3 火	ご飯		いわし天ぶら ○豆まめサラダ おでん	牛乳 いわし 大豆 がんも ハム ちりめんじやこ はんべん 昆布 揚げボール ちくわ	枝豆 キュウリ コーン 大根 こんにゃく にんじん	米油 ごま油 ごま ドレッシング マヨネーズ 里芋 砂糖 天ぷら粉	770 28.5 25.9 2.5	節分献立
4 水	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ ○カレーキンぴら さつま汁	牛乳 豆腐 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 鶏肉	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 干しいたけ 玉ねぎ	米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま さつま芋	755 28.8 22.5 3.0	2月3日は節分です。 柊(ひいらぎ)の小枝に、鷺(いわし)の頭を刺した、「柊鷺」というものを魔除けとして飾る風習があります。平安時代からの風習として「鬼が入ってこないよう」にという願いから、柊鷺が飾られているそうです。
5 木	コッペパン		ホキフライ ○洋風炒りどり ハンガリアンシチュー	牛乳 ホキ 鶏肉 大豆 豚肉 豆乳	にんじん マッシュルーム セロリ れんこん ごぼう こんにゃく モモ グリンピース 玉ねぎ にんにく	パン油 砂糖 小麦粉 豆乳バター じゃが芋 ハヤシルカ バン粉	737 30.5 26.5 3.8	現代も「邪氣払い」や「無病息災」を願って、節分にいわしを食べる風習が残っています。
6 金	セルフかき揚げ丼 (ご飯)		かき揚げ 天つゆ ○大豆の五目磯煮 キムチ豚汁	牛乳 ひじき 豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ いんげん ねぎ 大根 ごぼう 白菜(キムチ) 春菊	米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	747 28.4 22.1 2.7	
9 月	わかめご飯		ささみのレモン揚げ ★焼肉サラダ ワンタンスープ スイートポテト	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	レモン ににく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし キゅうり ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	米でん粉 油 ごま ごま油 スイートポテト ワンタン 小麦粉 砂糖	849 35.6 21.7 3.1	✿早野中リクエスト献立✿
10 火	コッペパン		トマトオムレツ ○ブロッコリーサラダ キャロットボタージュ	牛乳 卵 ハム 鶏肉 生クリーム 豆乳	トマト ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	パン油 ドレッシング ポタージュルウ	747 28.5 29.0 3.4	
12 木	ご飯		パオズ ○パンサンスター マーボー豆腐	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 みそ	もやし キュウリ にんじん ねぎ たけのこ にら 干しいたけ しょうが ににく キャベツ	米油 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 小麦粉	751 25.8 21.7 3.3	
13 金	ソフト麺ミートソース (小袋ソフト麺)		ミートソース ○hardt型コロッケ コーンクリーミーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 植物性チーズ 鶏肉	しょうが ににく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ コーン キュウリ	ソフト麺 オリーブオイル 砂糖 油 じゃが芋 ハン粉 ドレッシング 小麦粉	851 29.9 27.2 2.4	✿バレンタイン献立✿
16 月	かつカレーライス (麦ご飯)		カレー ○とんかつ わかめサラダ	牛乳 豚肉 植物性チーズ わかめ 茎わかめ 昆布	玉ねぎ にんじん セロリ トマト しょうが ににく こんにゃく キャベツ コーン キュウリ りんご	米麦 じゃが芋 ハン粉 カレールウ 豆乳バター 油 砂糖 ごま油 でん粉	759 24.1 20.8 2.5	受験応援献立
17 火	ご飯		鶏肉のハニーマスタードソースかけ ○マカロニサラダ 鶏団子みそ汁	牛乳 鶏肉 ハム みそ	きゅうり にんじん コーン キャベツ ねぎ ごぼう にら 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	米オリーブオイル はちみつ 小麦粉 ドレッシング ハン粉 豆乳バター マカロニ マヨネーズ	789 27.8 31.4 3.0	全中学校 3年生中止
18 水	ご飯		棒ぎょうざ ○みそドレサラダ 五目豆腐	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	キャベツ キュウリ もやし にら にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ ショウガ	米小麦粉 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま パン粉	749 28.2 27.0 2.9	全中学校 3年生中止
19 木	コッペパン		豚肉入りコロッケ ○キャベツヒツナのサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	キャベツ キュウリ にんじん コーン ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ	パン油 ドレッシング マカロニ じゃが芋 パン粉 小麦粉	748 25.9 29.2 3.4	
20 金	ご飯		さば四川焼き ○ブルゴギ クッパ	牛乳 さば 豚肉 卵 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 赤ピーマン にら 黄ピーマン こんにゃく 白菜(キムチ) しょうが ににく たけのこ もやし	米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	755 35.6 27.1 2.7	クッパとは? 韓国の伝統的な庶民料理で、「ステーキご飯」を意味します。
24 火	いか入り焼きそば		キャベツメンチカツ ○花野菜サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 いか ハム	もやし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン プロッコリー カリフラワー コーン	中華麺 油 マヨネーズ ドレッシング タルト パン粉 小麦粉	752 28.8 37.5 3.9	日本でいう、お茶漬けや雑炊の ような料理で、たっぷりのスープに ご飯を入れて食べます。
25 水	ひよこ豆とひき肉の スパイスカレー (ご飯)		ツナとひきじのサラダ 一ロビーチゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 ひじき ツナ 豆乳	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが ににく トマト きゅうり キャベツ もやし	米小麦粉 豆乳バター 砂糖 ドレッシング ゼリー	763 27.7 23.1 2.4	
26 木	ご飯		豚玉好み焼き ○キムチ炒め ちゃんぽんスープ	牛乳 豚肉 なると さつま揚げ	にんじん もやし ほうれん草 にら ねぎ 白菜(キムチ) 大根 ににく 玉ねぎ キャベツ コーン しょうが	米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉	747 29.4 24.9 3.6	
27 金	ミニきなこ揚げパン		ツナとキャベツのコールスロー ○トマトベンネ	牛乳 きな粉 ツナ ベーコン	キャベツ にんじん キュウリ 黄ピーマン コーン トマト バセリ 赤ピーマン ににく 玉ねぎ ズッキーニ	パン油 砂糖 ドレッシング ベンネ オリーブオイル	790 26.0 33.1 3.0	

※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。

★9日のミルメークはコーヒー味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準量 総量830Kcal 蛋白質34.0g 脂質20~30% 食塩相当量2.4g未満

今月の平均 総量768Kcal 蛋白質28.8g 脂質30.8% 食塩相当量3.0g

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認いただけます。毎日の給食
の写真は
こちらから

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、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。

仕入れの状況により変更こともあります。△

米...茂原市 牛乳...千葉県 鶏肉...北海道・青森県・岩手県・千葉県・鹿児島県・徳島県・新潟県 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 長葱...茂原市 大根...千葉県
きゅうり...大網白里市 玉ねぎ...北海道 小松菜...群馬県・茨城県 ごぼう...青森県 白菜...群馬県・茨城県
チンゲン菜...静岡県・茨城県

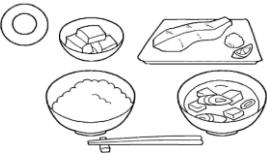
給食献立表

テスト
だけじゃない! しっかり食べて抵抗力アップ!

テスト前からかぜなどをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体温管理に気を配つておくことも大切です。体の抵抗力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。主食、主菜、副菜、汁物がそろそろと、バランスがととのいます。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



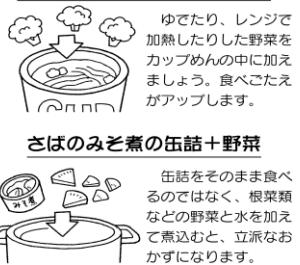
受験前日や当日の料理



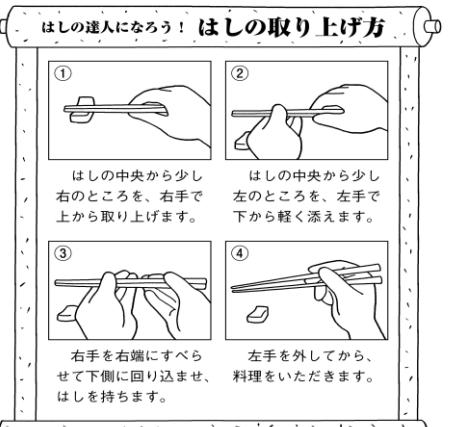
緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

ちょい足して
野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。



はしの達になろう! はしの取り上げ方

① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。

② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。

③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、右手を持ちます。

④ 左手を外してから、左手で外してから、料理をいただきます。