

令和8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			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	節分献立 
3火	ご飯		いわし天ぷら ○豆まめサラダ おでん	牛乳 いわし 大豆 がんも ハム ちりめんじゃこ はんぺん 昆布 揚げボール ちくわ	枝豆 きゅうり コーン 大根 こんにやく 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	
4水	ご飯		豆腐ハンバーグのあんかけ ○カレーきんぴら 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 こんにやく 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	2月3日は節分です。 終(ひいらぎ)の小枝に、鰯(いわし)の頭を刺した、「終鰯」というものを際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、終鰯が飾られているそうです。 現代も「邪気払い」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。
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 こんにやく トマト グリーンピース 玉ねぎ にんにく	パン 油 砂糖 小麦粉 豆乳バター じゃが芋 ハヤシルウ パン粉	
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 こんにやく 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	★早野中リクエスト献立★
9月	わかめご飯		ささみのレモン揚げ ★焼肉サラダ ワタンスープ スイートポテト	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	レモン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 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 ワタん 小麦粉 砂糖	
10火	コッペパン		トマトオムレツ ○ブロッコリーサラダ キャロットポタージュ	牛乳 卵 ハム 鶏肉 生クリーム 豆乳	トマト フロッキー 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 ポターージュルウ	♡バレンタイン献立♡
12木	ご飯		パオズ ○パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 みそ	もやし きゅうり にんじん ねぎ たけのこ にら 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	米 油 春雨 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 小麦粉	
13金	ソフト麺ミートソース(小袋ソフト麺)		ミートソース ○ハート型コロケ コーンクリームサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 植物性チーズ 鶏肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ コーン きゅうり	ソフト麺 オリーブオイル 砂糖 油 じゃが芋 パン粉 ドレッシング 小麦粉	受験応援献立 
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 にんにく こんにやく キャベツ コーン きゅうり りんご	米 麦 じゃが芋 パン粉 カレールウ 豆乳バター 油 砂糖 ごま油 でん粉	
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 パン粉 豆乳バター マカロニ マヨネーズ	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 きゅうり もやし にら にんじん たけのこ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま パン粉	
19木	コッペパン		豚肉入りコロケ ○キャベツとツナのサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり 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	クッパとは？ 韓国の伝統的な庶民料理で、「スープご飯」を意味します。 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。
20金	ご飯		さば四川焼き ○ブルコギ 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 こんにやく 白菜(キムチ) しょうが にんにく たけのこ もやし	米 油 ごま油 砂糖 ごま でん粉	
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 ブロッコリー 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	全中学校 3年生中止
25水	ひよこ豆とひき肉のスパイスカレー(ご飯)		スパイスカレー ○ツナとひじきのサラダ ーロピーチゼリー	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 にんにく 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	
26木	ご飯		豚玉お好み焼き ○キムたく炒め ちゃんぽんスープ	牛乳 豚肉 なた 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 にんにく 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	ミニきなこ揚げパン
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 ○トマトペンネ	牛乳 きな粉 ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり 黄ピーマン コーン トマト パセリ 赤ピーマン にんにく 玉ねぎ ブズッキーニ	パン 油 砂糖 ドレッシング ペンネ オリーブオイル	

※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マイルです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

中学校生徒の基準値	熱量830Kcal	蛋白質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g未満
今月の平均	熱量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  
ご確認ください。



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、今月使用するお主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。◇

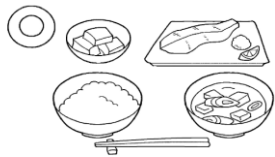
米・・・茂原市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・青森県・岩手県・千葉県・鹿児島県・徳島県・新潟県 豚肉・・・千葉県  
にんじん・・・千葉県 じゃが芋・・・北海道 キャベツ・・・愛知県 長葱・・・茂原市 大根・・・千葉県  
きゅうり・・・大網白里市 玉ねぎ・・・北海道 小松菜・・・群馬県・茨城県 ごぼう・・・青森県 白菜・・・群馬県・茨城県  
チンゲン菜・・・静岡県・茨城県

## 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、日頃から体調管理に気を配っ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、汁物がそろって、バランスがとれます。また、食事だけでなく、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。

ちよい足して  
野菜をとろう

## カップめん+野菜



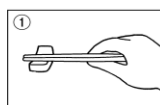
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

## さばのみそ煮の缶詰+野菜

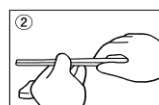


缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

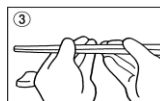
## はしの達人になろう！ はしの取り上げ方



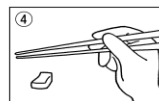
① はしの中央から少し右のところに、右手で上から取り上げます。



② はしの中央から少し左のところに、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、はしを持ちます。



④ 左手を外してから、料理をいただきます。