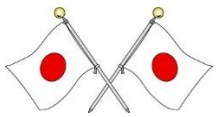
令和７年 ２月　　給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
3 節分立春こんだて ごはん いわしの生姜煮 ブロッコリーのごまあえ 立春大吉豆乳鍋 牛乳　黒糖黒豆	4 加茂中2年生が考えたこんだて ごはん 鶏肉のレモン和え ほうれん草のしなしなナムル 里芋豚汁 牛乳	5 中華めん みそラーメンスープ じゃがチーズ フルーツ杏仁風プリン 牛乳	6 ごはん プルコギビビンバの具 (プルコギ・ナムル) にら玉スープ 牛乳　チョコクレープ	7 食パン　ブルーベリージャム たまごウィンナーロール ツナサラダ コーンポタージュ 牛乳
765 kcal　33.4 g 23.6 g　2.4 g	728 kcal　32.6 g 22.5 g　2.5 g	799 kcal　34.1 g 20.1 g　2.9 g	786 kcal　30.9 g 29.5 g　2.3 g	776 kcal　28.7 g 27.5 g　3.1 g
米 ごま 砂糖 春雨	米 油 砂糖 ごま 油 里芋	中華めん 油 じゃが芋	米 油 砂糖 ごま	ﾊﾟﾝ 油 砂糖 ﾊﾞﾀｰ ﾎﾜｲﾄﾙｳ ｼﾞｬﾑ
牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 豆乳 かまぼこ 大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 みそ ｳｨﾝﾅｰ ﾁｰｽﾞ	牛乳 牛肉 みそ ﾍﾞｰｺﾝ 豆腐 卵	牛乳　卵 ｳｨﾝﾅｰ ﾂﾅ ﾊﾑ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ もやし 人参 白菜 えのき茸 ねぎ	ﾚﾓﾝ もやし ほうれん草 人参 しょうが ごぼう 大根 玉ねぎ	きくらげ しょうが 玉ねぎ ﾒﾝﾏ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ 人参 にら ねぎ ﾊﾟｾﾘ	にんにく しょうが えのき茸 ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 もやし 人参 白菜 にら	大根 きゅうり 人参　ｺｰﾝ　玉ねぎ ﾊﾟｾﾘ
10 ごはん 辛味チキン なめたけあえ じゃが芋と豆腐のみそ汁 牛乳	11 建国記念の日	12 中華めん しょうゆラーメンスープ ぎょうざ(2こ) 白菜のピリから漬け 牛乳	13 加茂中2年生が考えたこんだて ごはん 豚キムチ炒め 海藻サラダ さつま汁 牛乳　みかんゼリー	14 横割り丸パン ハンバーグトマトソース カントリーサラダ クラムチャウダー 牛乳　ガトーショコラ
713 kcal　29.9 g 20.4 g　2.8 g		759 kcal　31.9 g 21.9 g　3.4 g	751 kcal　30.0 g 19.5 g　2.6 g	874 kcal　32.8 g 31.5 g　3.1 g
米 油 砂糖 麸 じゃが芋		中華めん 油 砂糖	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま さつま芋	ﾊﾟﾝ 砂糖 油　じゃが芋 ﾎﾜｲﾄﾙｳ
牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ わかめ		牛乳 豚肉 なると	牛乳 豚肉 ﾂﾅ わかめ 昆布 のり 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ あさり ﾊﾞﾀｰ
にんにく しょうが ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 人参 えのき茸 ねぎ		しょうが 人参 ﾒﾝﾏ もやし ねぎ ほうれん草 きゅうり 白菜	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 にら きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ ごぼう 大根 ねぎ 寒天	玉ねぎ ﾄﾏﾄ きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ 大根 ﾚﾓﾝ 人参 ﾊﾟｾﾘ
17 ごはん ビーフカレー 福神漬け和え いちごカスタードタルト 牛乳	18 ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかかマヨ のっぺい汁 牛乳	19 加茂中・葵中2年生給食なし うどん かしわ汁 大学芋 ブロッコリーのおひたし 牛乳	20 加茂中・葵中2年生給食なし ごはん にしんの照り煮 じゃがカレーきんぴら みそけんちん汁 牛乳	21 加茂中・葵中2年生給食なし 食パン トマトミートオムレツ フルーツクリームあえ 野菜と肉団子のスープ 牛乳
894 kcal　27.4 g 29.8 g　2.7 g	781 kcal　30.2 g 29.3 g　2.6 g	841 kcal　31.3 g 21.2 g　3.0 g	742 kcal　31.4 g 22.2 g　2.4 g	805 kcal　28.3 g 29.9 g　3.5 g
米 じゃが芋 油 ｶﾚｰﾙｳ ﾊﾔｼﾙｳ ごま ﾀﾙﾄ	米 油 里芋	大麦めん さつま芋 油 黒糖 砂糖 水あめ ごま	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま 里芋	ﾊﾟﾝ 油 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ
牛乳 牛肉 脱脂粉乳 卵	牛乳 かつお節 鶏肉 ほたて	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ わかめ かつお節	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 卵
にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 大根 たけのこ 絹さや こんにゃく	えのき茸 玉ねぎ 人参 ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ	人参 さやいんげん ごぼう 大根 椎茸 ねぎ	みかん ﾊﾟｲﾝ 黄桃 りんご しめじ 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜
24 振替休日 	25 ごはん ソースぶりカツ れんこんサラダ すきやき風煮 牛乳	26 ソフトめん ミートソース ブロッコリーとチーズの サラダ 牛乳　せとか	27 ごはん 鶏の照り焼き 切り昆布煮 肉じゃが 牛乳	28 きなこ揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ プルーンヨーグルト 牛乳
	914 kcal　30.4 g 31.5 g　2.5 g	873 kcal　39.9 g 26.2 g　2.8 g	710 kcal　30.3 g 19.0 g　3.2 g	787 kcal　33.2 g 29.4 g　3.6 g
	米 油 砂糖 ごま 車麸	ソフトめん 油 ﾊﾔｼﾙｳ 小麦粉 砂糖	米 油 砂糖 じゃが芋	ﾊﾟﾝ 油 砂糖 ごま じゃが芋
	牛乳 ぶり ﾊﾑ 牛肉 豆腐	牛乳 豚肉 大豆ﾐｰﾄ ﾄﾏﾄ ﾁｰｽﾞ 鶏肉	牛乳 鶏肉 昆布 さつま揚げ 豚肉	牛乳 大豆 鶏肉 わかめ ｳｨﾝﾅｰ
	れんこん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ｺｰﾝ 人参 白菜 椎茸 ねぎ えのき茸 小松菜 しらたき	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく しょうが ｾﾛﾘ 玉ねぎ もやし 人参 ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	舞茸 ごぼう にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん しらたき	きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ 人参 大根 玉ねぎ しめじ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾊﾟｾﾘ

中3が卒業前に食べたい！希望献立ランキング

主食の部
1位　きなこ揚げパン
2位　しょうゆラーメン
3位　みそラーメン

主菜の部
1位　鶏のから揚げ
2位　鶏肉のレモンあえ
3位　照り焼きチキン

副菜の部
1位　大学芋
2位　じゃがチーズ
3位　海藻サラダ

汁物の部
1位　豚汁
2位　クラムチャウダー
3位　コーンポタージュ

デザートの部
1位　ガトーショコラ
2位　チョコクレープ
3位　いちごタルト

主食
主菜
副菜
汁物(副菜)
飲み物　その他

エネルギー	たんぱく質
脂質	食塩相当量

黄色の食品
熱や力のもとになるもの

赤色の食品
体をつくるもの

緑色の食品
体の調子を整えるもの

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。★加茂中2年生が考えた献立が登場します！詳細は裏面をご覧ください。

質の良い『夜の眠り』は『朝食』によってつくられる

夜、眠気が起こらずになかなか眠れない…そして起きれない…。という人はいませんか？それは体内時計のリセットが上手くできていないからかもしれません。多くの人の体内時計は24時間より長いため、毎日リセットしないと夜型の生活リズムにずれていきます。体内時計のリセット方法は2つ、①**「朝日を浴びる」**ことと、②**「炭水化物＋たんぱく質豊富な朝食を食べる」**ことです。しかし新潟の冬は、朝日が厚い雲に隠れていることの方が多いですよね。ですから朝食が重要なのです！

『朝食』と『眠り』の関係

食事から得られるたんぱく質は、体内で消化酵素により分解され、ペプチドやアミノ酸として小腸から吸収されます。朝食を食べると、アミノ酸の1つである「トリプトファン」を材料に、「セロトニン」という脳内物質がつくられます。セロトニンは感情を安定させる作用があります。夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促す「メラトニン」という物質が作られます。つまり、朝食をバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は安定した心で過ごせて、夜は眠くなってぐっすりと眠れるというわけです。

朝ごはんにたんぱく質をとろう！

たんぱく質は1食で手のひらの厚さ・大きさが目安量

ごはんに魚・肉・卵そぼろをまぜる	納豆ごはんに卵もプラス	スープは肉や卵で具だくさんに	手軽にとれる製品をちょい足し

加茂中2年生が考えた献立が給食に登場します！（第2弾）

1月の受験生応援献立、脳に良い献立に引き続き、2月も加茂中2年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。今回は、「筋肉づくり」や「美肌づくり」をテーマにした献立です。私たちの体は、絶えず古い細胞が壊され、絶えず新しい細胞が作られ、入れ替わりながら形を保っています。新しい細胞は、食べたものを材料に作られます。健康を維持することはもちろんですが、中学生のみなさんには、より近い未来の「なりたい自分」に近づくため・叶えるためにも、好き嫌いを改善したり、栄養のバランスやタイミングを意識し、考えて食事ができるようになっていって欲しいです。

2月は2年1組の生徒が考えた献立です♪

2月4日（火）

「筋肉飯」

・ごはん　・鶏肉のレモン和え
・ほうれん草のしなしナムル
・里芋豚汁　※せとか　・牛乳

※今年のせとかは収穫遅めのため、
2月下旬、別日の給食で提供します。

～授業のプレゼン・ワークシートより～

筋肉づくりに良い、鶏肉とほうれん草を使っています。ほうれん草で鉄をとり、レモン和えのレモンやにんじん、せとかのビタミンCは鉄の吸収を良くします。里芋豚汁には、近隣地域でとれる冬野菜をたっぷりと使っています。美味しく食べて、筋トレの効果アップも期待できる給食です。

2月13日（木）

「ニキビ撲滅献立」

・ごはん　・豚キムチ炒め
・海藻サラダ　・さつま汁
・牛乳　※みかん

※みかんが品薄で供給不安定のため、
みかんゼリーに変更します。

～授業のプレゼン・ワークシートより～

テーマがまさに、中学生による中学生のための給食です。肌の調子は腸内環境に左右されます。キムチなどの発酵食品や海藻サラダやさつま汁に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を整える働きがあります。また、豚肉は美肌に役立つビタミンB群が多く含まれています。