

2月 もりつけ表

令和3年

中学校
柏市学校給食センター ☆18日(木)野菜コロッケ にはソースがつきます。

月	火	水	木	金
1 パンサラダ ★ 麦ご飯 カレー かける	2 ◆節分献立 福豆 鯛の梅煮 油揚げとごぼうの和え物 ご飯 ★豆腐の具入り味噌汁	3 ◆立春 アセロラゼリー 千葉県産小松菜の和え物 かみスプーン 五目鶏そぼろ のせる ご飯 ★すまし汁	4 スパゲティバジリコ グリルチキンガーリックレモン風味 黒糖パン ★ミネストローネスープ	5 アーモンド 海藻サラダ(ドレッシング別出し) 焼きぎょうざ わかめご飯 ★味噌ワンタンスープ
8 味付小魚 豆腐ハンバーグ玉ねぎときのこあんかけ カレー風味粉ふき芋 ご飯 ★ごま仕立て味噌汁	9 いかのトマトソースかけ フルーツ寒天和え ★白菜の米粉シチュー 胚芽パン	10 ドライブルー 中華丼の具 かける ご飯 ★大根となめこの味噌汁	2月11日 建国記念日	
12 ◆バレンタイン献立 チョコプリン レモンドレッシングサラダ かみスプーン ★ かける スパゲティ ★ミートソース	15 鶏肉の名古屋風ごまみそだれかけ 切り干し大根の旨煮 ご飯 ★かきたま汁	16 ヨーグルト コーンとわかめのツナサラダ ★ かける 麦ご飯 ★ハヤシライスソース	17 ひとくちみかんゼリー ナムル ご飯 ★麻婆豆腐	18 小魚アーモンド ソナと大豆の和え物 野菜コロッケ(ソース) はさむ 丸パン ★ ★トマトスープ
19 黒糖大豆 さばの味噌煮 ごま和え ご飯 ★沢煮椀	22 厚焼き卵 豚丼の具 のせる 麦ご飯 ★さつまいも汁	24 ベビーチーズ ピビンバの具(肉・野菜) のせる 麦ご飯 ★うずら卵とわかめのスープ	25 いちごジャム ジャーマンポテト ★ ★ チリコンカン(米粉使用) コッパン	26 ししゃもの唐揚げ(2本) きんぴらごぼう ★ ★ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁

受験生の皆さん
頑張ってください!!

脳の働きと栄養

給食センターからも
応援しています!

脳の働きをよくするためには
規則正しい食生活が大切



食べ物を消化・吸収している間は脳に回る血液が減少するので、その間脳の働きが低下します。そのため、食事やおやつを不規則にだらだら食べていると、脳の働きもよくありません。

バランスのとれた
栄養補給で脳も活性化



脳がよく働くためには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく補給することが大切です。

よくかむことで
脳にいい刺激



食べ物をよくかんで、そしゃくすることによって、脳の血行がよくなり、脳にいい刺激を与えます。