

2024年度

2月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

節分、立春と暦の上では春を迎えますが、まだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

2月の給食目標

にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活のよさを知ろう

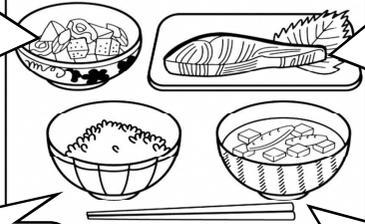


市のホームページからも見てね。



「日本型食生活」とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使って、主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事のことをいいます。ごはんを主食にすると、さまざまな食品と組み合わせて食べることができ、自然と栄養バランスが整いやすくなるのが特徴です。

副菜 (野菜・きのこ・海藻など)
ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を調えます。



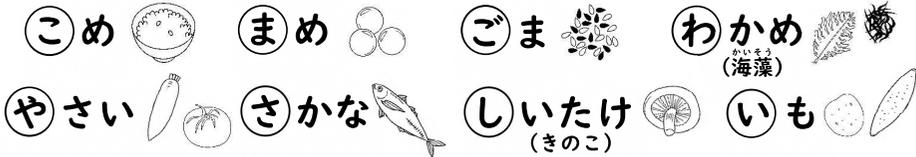
主菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)
たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

主食 (ごはん・パン・麺など)
炭水化物が多く含まれ、体や脳のエネルギー源になります。

汁物 (みそ汁やスープなど)
水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養素を補います。

こ・ま・ご・わ・や・さ・し・い

日本型食生活に欠かせないのが「こまごわやさしい」食材です。日本が世界の中でも長寿国なのは、これらの食材を組み合わせた日本型食生活のおかげといえます。



2月のこんだて表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
うめあえ 梅あん 黒糖福豆	ナンパンジー サラダ 五目 卵焼き	ピリ辛 ごんにやく炒め きりさい	白菜ソナ サラダ 大豆とひじきの チーズ焼き★	煮菜 いかの 更紗揚げ
いわしの かば焼き丼 (麦ごはん)	ごはん 豚たんこ汁 白菜の 中華スープ	ごはん いかかる 石狩汁	ゆかり ごはん なめこ汁	ごはん 筑前わん★
665/27.6/2.2 848/33.1/2.7	570/25.0/2.0 723/29.9/2.2	570/26.7/2.0 723/32.1/2.6	611/25.6/3.1 776/30.4/3.9	607/27.7/2.2 771/33.3/2.7
節分献立			荒浜小欠食	ふるさと給食/荒浜小欠食
10	11	12	13	14
白菜の ピリ辛揚げ ぶりとお根 のうま煮	建国記念の日 けんこききねんの日	アーモンド とチーズの サラダ ふくらにれて くばってね! 冬野菜の シチュー★ 米粉ココア 揚げパン★	ゆきんこ あえ ほっけの ねぎみそ焼き ごはん 厚揚げの みそ汁	高野豆腐の サラダ スーパー ABC マカロニ スープ★ チキンライス
ごはん わかめの みそ汁				
656/24.2/2.3 831/29.3/2.8		657/28.1/2.7 875/36.6/4.1	602/26.9/2.0 763/32.1/2.7	574/21.1/2.8 725/25.1/3.5
荒浜小欠食				
17	18	19	20	21
しょうゆ フレンチ★ とり肉の トマトチーズ 焼き ごはん 大根の コンソメ スープ	豆腐クリーム大福 高野豆腐の 揚げ焼き (麦ごはん) 白米 ちゃんこ汁	切り干し パンサンスー 青のり ソイボテ 生薬醤油 ラーメン スープ★ 中華めん★	青菜の みそマヨ サラダ ごはん 卵スープ★	いわし ドレッシング あえ さばの おろしソース がけ ごはん 白米の みそ汁
573/25.2/2.1 721/30.4/2.4	677/25.0/2.3 852/30.1/2.8	624/27.3/3.1 812/34.5/4.1	595/22.9/2.4 753/27.9/3.2	621/24.2/1.7 789/29.4/2.3
	ほかもぐランチ			
24	25	26	27	28
23日天皇誕生日の 振替休日 ごまかつ ナムル ごはん マーボー 豆腐	肉 シューマイ(2こ) ごはん マーボー 豆腐	レバーと じゃがいもの アーモンドの アチャップ揚げ ごはん 春雨 スープ★	ゆかり あえ さけの みそマヨ焼き ごはん 芋煮汁	海苔 サラダ ごはん ピーンズカレー★ (麦ごはん)
	621/25.0/2.1 822/31.6/2.6	676/27.5/1.6 854/33.4/2.0	592/26.8/1.8 748/32.4/2.0	634/22.3/2.4 813/27.1/3.0
	荒浜小欠食			
今月の地場産物 第一中、瑞穂中、松浜中の 3年生に、卒業までにもう一 度食べたい給食をリクエスト していただきました! 中学3年生 の給食最終日までの間に登 場します。リクエストの多かつ たメニューは★印で 示してあります。 お楽しみに♪	郡合により献立の 内容を変更することが あります。 学年ごとの欠食については、 学校からのおたよりを ご確認ください。 小: 1割増/たんぱく質/塩分 中: 1割増/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	節分 今年は2月2日! 節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日の ことでしたが、今では立春の前日のことだけをいう ようになりました。節分に煎り豆を年の数だけ食べ ると1年を元気に過ごすことができるといわれてい ます。豆まきや、枝に焼きたいわしの頭をさし た「やいかかし」には鬼(病気や災い)を追い払うと いう意味があります。		

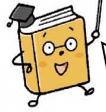
*天候や収穫量により使用できない場合があります。

生活習慣病について知ろう

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。みなさんは、生活習慣病を知っていますか？

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



生活習慣病と関係が強い、がんや心臓病、脳卒中などの病気が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

Q.生活習慣はおとなになってから気をつけなければならないのでは？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



2月食材料表

2025年2月 柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	体をつくる(赤)			体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		豆・豆製品・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
3	月	いわし、とうふ、肉だんご、だいず、みそ、黒糖福豆	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、カリカリ梅、コーン	米、むぎ、かたくりこ、さとう	油	
4	火	とり肉、やきふた、たまご、かぐら南蛮みそ、とうふ	牛乳	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	きりぼしだいこん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、はくさい、えのきたけ、メンマ	米、さとう	ごま、ねりごま、油、ごま油	
5	水	なっとう、さけ、とうふ、だいず、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、のざわなづけ、ピーマン	たくあん、えのきたけ、ねぎ、だいこん、つきこん、れんこん	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油	
6	木	ぶた肉、だいず、ツナフレーク、とうふ、あぶらあげ、みそ	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、パセリ、赤しそ	たまねぎ、にんにく、きゅうり、はくさい、コーン、ねぎ、なめこ	米、さとう、さといも	オリーブ油、油	
7	金	いか、あぶらあげ、うち豆、みそ、ぶた肉	牛乳	のざわな、にんじん	つきこん、ねぎ、えのきたけ、きりぼしだいこん、ごぼう、たけのこ、しょうが	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	油	
10	月	とうふ、みそ、だいず、ぶり	牛乳、わかめ、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	ねぎ、だいこん、しょうが、はくさい、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油	
12	水	だいず、ハム、とうにゅう、白いんげん豆、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、はくさい、たまねぎ、にんにく	米粉パン、じゃがいも、ミルクココア	油、アーモンド、ホワイトルー	
13	木	ほっけ、だいず、厚揚げ、おから、ハム、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、だいこん、えのきたけ	米、さとう、さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	
14	金	とり肉、こうやとうふ、ハム、ベーコン	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、キャベツ	米、マカロニ、じゃがいも、さとう、豆乳パンナコッタいちこ	油、ごま油	
17	月	ハム、とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	パセリ、にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんにく、だいこん、ぶなしめじ	米	油、オリーブ油	
18	火	とうふ、みそ、こうやとうふ、とり肉、肉だんご	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、ねぎ、はくさい、しょうが、しいたけ、たまねぎ、たけのこ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、豆乳クリーム大福	油	
19	水	ハム、だいず、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん	キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、ねぎ、もやし、しょうが、メンマ、コーン	中華めん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油	
20	木	たまご、ハム、みそ、厚揚げ、ぶた肉	牛乳	にんじん、青菜、にら	ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、コーン、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油	
21	金	さば、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、えのきたけ、はくさい、もやし、コーン	米、かたくりこ、さといも、さとう	油	
25	火	ぶた肉、みそ、とうふ、とり肉、しゅうまい	牛乳	にら、にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、コーン、もやし	米、かたくりこ	油、ごま油、ごま	
26	水	とり肉、だいず、レバー、ベーコン、とうふ	牛乳、しおこんぶ、寒天	にんじん、こまつな	コーン、しょうが、たけのこ、キャベツ、レモン汁	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま、ごま油、油、アーモンド	
27	木	厚揚げ、ぶた肉、みそ、さけ	牛乳	にんじん、パセリ、赤しそ	ねぎ、はくさい、しらたき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、さといも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま	
28	金	ぶた肉、ハム、ミックスピーンス	牛乳、海藻ミックス	にんじん、ピーマン、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、りんごピューレ、いよかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、カレールー、ごま油、ごま	

食生活ふりかえりチェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

普通の食生活をふりがえてみよう



その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力がが必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。



できそうなことから始めましょう

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

