

2024年度

2月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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。

市のホームページからも見てね。



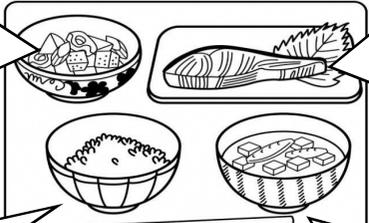
2月の給食目標

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



「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。



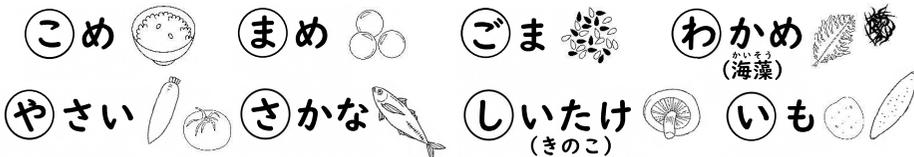
主菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)
たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

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 こんだて表

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>節分</p> <p>節分は立春の前日です。冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日に、豆をまくのは、豆に物忌みをして無事にすくすといふ習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「毒力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの顔を刺して門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2/19</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>白菜</p> <p>ちゃんこ汁</p> <p>冬が旬の白菜を主役にした真だくさんのお汁です。白菜の甘みを感じながらいただきます。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>2月の地場産物</p> <p>ごはん だいず</p> <p>キャベツ</p> <p>オータムボエム</p> </div> <div style="width: 20%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</p> </div> </div>				
3	4	5	6	7
みでごはん、キンパの具を巻いて、卵かけを付けます。	みでごはん、キンパの具を巻いて、卵かけを付けます。	みでごはん、キンパの具を巻いて、卵かけを付けます。	みでごはん、キンパの具を巻いて、卵かけを付けます。	みでごはん、キンパの具を巻いて、卵かけを付けます。
まめまめサラダ	キンパの具	いかのガーリックソテー	クリスピーチキン	ごはん
ごはん	いわしのつみれ汁	ごはん	冬野菜ポトフ	ごはん
658 / 34.7 / 2.4	664 / 27.7 / 2.0	608 / 27.4 / 2.8	618 / 23.2 / 2.2	654 / 28.8 / 2.3
832 / 41.9 / 2.9	828 / 33.0 / 2.5	755 / 33.3 / 3.7	775 / 27.4 / 2.8	819 / 34.6 / 2.8
節分献立				
10	11	12	13	14
ジャガイモのサラダ	メンチカツ	けんこく記念の白	けんこく記念の白	けんこく記念の白
ごはん	野菜ゴロっとスープ	ごはん	春雨めんと	中華めん
663 / 22.9 / 2.1	663 / 22.9 / 2.1	715 / 30.8 / 2.8	615 / 27.9 / 2.6	681 / 29.4 / 2.2
833 / 27.4 / 2.3	833 / 27.4 / 2.3	883 / 37.2 / 3.5	783 / 35.4 / 2.9	842 / 33.7 / 2.8
観中2-2作成献立				
17	18	19	20	21
小松菜のいそマヨあえ	油揚げの和風サラダ	ひじき納豆	天根と豚肉のこってり煮	高野豆腐のチーズ焼き
ごはん	じゃがたまみそ汁	ごはん	冬野菜の豚汁	ごはん
631 / 29.4 / 1.9	613 / 26.5 / 2.0	609 / 26.4 / 2.5	620 / 26.2 / 2.3	622 / 26.3 / 2.7
799 / 35.2 / 2.3	773 / 32.2 / 2.3	765 / 31.4 / 3.1	778 / 31.0 / 2.6	788 / 31.5 / 3.3
かしわざき食育5か条献立				
24	25	26	27	28
振替休日	キャベツのゆかりあえ	アツパリの和風サラダ	白滝のツルツル炒め	揚げぎょうざ
ごはん	石狩鍋	ごはん	きなこ揚げ米粉パン	クラムチャウダー
605 / 29.0 / 2.3	605 / 29.0 / 2.3	663 / 27.0 / 2.8	615 / 21.7 / 2.1	626 / 28.0 / 2.7
760 / 34.6 / 2.8	760 / 34.6 / 2.8	812 / 32.9 / 3.4	781 / 25.7 / 2.4	786 / 33.3 / 3.2
観中2-1作成献立				
観中2-3作成献立				



アイデアいっぱいの献立が登場！

2月は、鏡が沖中学校の2年生が今まで「食」について学んできたことを生かし、考えた献立が登場します。どの献立も工夫された楽しい献立です。味わっていただきましょう。

◆2/10 鏡が沖中2年2組の献立◆

- ・ごはん
- ・メンチカツ
- ・ジャガイモのサラダ
- ・野菜ゴロっとスープ
- ・牛乳

◆2/25 鏡が沖中2年1組の献立◆

- ・ごはん
- ・二色卵焼き
- ・キャベツのゆかりあえ
- ・石狩鍋
- ・牛乳

◆2/28 鏡が沖中2年3組の献立◆

- ・わかめごはん
- ・ハンバーグ
- ・マカロニサラダ
- ・シャキッとみそ汁
- ・牛乳



日本型食生活には欠かせない「大豆」

大豆は、伝統食品として昔から家庭の食卓に上っていました。現代でも豆腐や納豆などの加工品をはじめ、みそやししょうゆなど多くの食品が作られています。大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含み畑の肉ともいわれています。栄養満点の大豆を毎日の食事に上手に取り入れましょう。



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行います。2月は、「ざ」がテーマの献立です！



さかな、最近いつ食べた？

2/17の給食は、柏崎市の谷根川とれた鮭を使った『鮭バーグ』です。柏崎の魚を味わっていただきましょう。

2月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2024年 2月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	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	ぶた肉、とうふ、とり肉、みそ、だいず、いわし	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	たくあん、にんにく、しらたき、ねぎ、しょうが、キャベツ、コーン	米、さとう、かたくりこ	ごま油、油
4	火	とり肉、ウィンナー、いか	牛乳	にんじん、さやいんげん、プロッコリー	だいこん、はくさい、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ	米、コーンフレーク、パンこ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
5	水	ホキ、白いんげん豆、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう、マカロニ	油
6	木	みそ、ぶた肉、あつあげ、おから、ハム	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、にら	たまねぎ、えのきたけ、メンマ、ねぎ、キムチ、にんにく、きゅうり	米、ワナン皮、さとう、じゃがいも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
7	金	みそ、だいず、あぶらあげ、ぶた肉、さば	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、白玉もち	油
10	月	ベーコン、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん、プロッコリー	はくさい、たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ	ごま、ごま油、油
12	水	ぶた肉、とり肉、とうにゅう	牛乳、かんてん、くきわかめ	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、もやし、にんにく、しょうが	中華めん、さとう、かたくりこ、蒸しパンミックス	ごま油、油、ねりごま
13	木	ぶた肉、みそ、がんも、あつあげ、うずらたまご、ほっけ	牛乳、こんぶ	冬菜、にんじん	キャベツ、たまねぎ、れんこん、だいこん、こんにゃく、しょうが、にんにく	米、さとう、いももち	油
14	金	ぶた肉、とうにゅう、だいず	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、はくさい、えだまめ	米、むぎ、じゃがいも、プリン、ココア	油、カレールウ、豆乳クリーム
17	月	とり肉、さけ、こうやとうふ、あぶらあげ、たまご、みそ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、れんこん、キャベツ、もやし、コーン、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
18	火	みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、あぶらあげ	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん	だいこん、ねぎ、はくさい、ごぼう、きゅうり、もやし、つきこん	米、こめこ、こむぎこ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
19	水	みそ、だいず、とうふ、にくだんご、あぶらあげ、なっとう、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、のざわなづけ、さやいんげん	ねぎ、はくさい、えのきたけ、しめじ、ごぼう、たくあん、だいこん	米、さとう、かたくりこ	油
20	木	レバー、とり肉、ハム、やきぶた、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、キャベツ、たけのこ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
21	金	ツナ、こうやとうふ、ぶた肉、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	しらたき、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、コーン	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
25	火	とり肉、たまご、みそ、さけ、だいず、とうふ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、だいこん、ねぎ、かぶ、ごぼう、しめじ	米、さとう、じゃがいも、さけかす	油、ごま
26	水	きなこ、白いんげん豆、あさり、とり肉、とうにゅう、ベーコン	牛乳、のり	にんじん、プロッコリー	たまねぎ、キャベツ	米粉パン、じゃがいも、さとう	油、ホワイトルー、ペシャメルソース、ごま
27	木	とうふ、ぶた肉、ベーコン、ぎょうざ	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、しいたけ、しょうが、たけのこ、しらたき、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油
28	金	ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、えのきたけ、だいこん	米、パンこ、さとう、マカロニ	油