

2024年度

2月 給食だより

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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

市のホームページからも見てね。



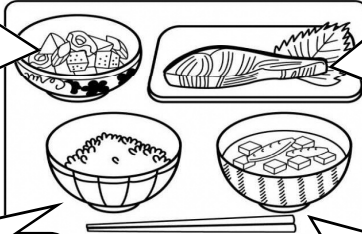
2月の給食目標

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ることで、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。



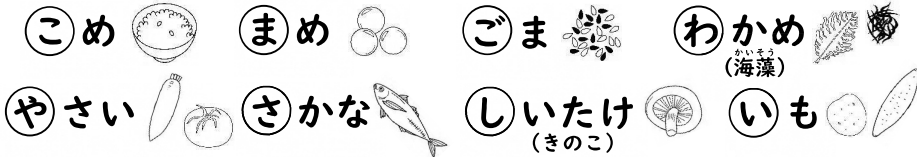
主菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)
たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

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)
水分補給の他、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
3 のり 恵方巻具 (サラダ あえ) 恵方巻具 (キンパ風 炒め) 酢めし いわしの つみれ汁 691/38.5/2.1 855/47.0/2.5 部分給食	4 磯ドレ さばのおろし サラダ ソース ごはん 白菜の みそ汁 642/27.9/2.2 791/32.9/2.7	5 しょうゆ お好み焼き風 フレンチ たまご焼き ごはん 寒天 617/27.9/2.8 762/33.7/3.5	6 たくあん さけの 焼きメンチ サラダ ごはん 塩とん汁 673/30.3/2.6 829/36.4/3.2	7 煮菜 いかの 更紗揚げ ごはん さわにわん 沢煮焼 640/27.9/2.3 791/33.3/2.8
10 わかめの あえもの 豆乳 茶わん蒸し さつまいも 小松菜と干し えびのみそ汁 590/28.9/2.3 763/35.1/2.9 二田小6年考案 和食献立	11 建国記念の日 手作りだよ マカロニサラダ ビスキュイ パン とりの トマト煮 625/25.1/1.3 838/32.5/1.7	12 和風 ゆきんこ ほっけの あえ ねぎみそだれ ごはん 厚あげの みそ汁 638/27.8/2.2 787/32.9/2.6	13 昆布 とりと大豆の ケチャップあえ あえ ごはん 春雨 スープ 685/27.4/1.8 841/32.8/2.1	14 ごはん 春雨 スープ
17 きのこ いちご マリネ まめまめ カレー 659/24.7/2.3 806/29.7/3.2	18 白菜の ぶり ピリ辛漬け 揚げがらめ ごはん わかめの みそ汁 677/25.9/2.2 835/31.1/2.6	19 青のり ちくわの 春巻 ポテト 中華めん みそラーメン スープ 604/25.5/2.5 765/33.1/3.5 内郷小5・6年 リクエスト	20 のりず 白身魚の タルタル焼き あえ ごはん 白菜 ちゃんこ汁 652/33.1/2.2 802/39.5/2.7 ばくもぐランチ	21 ごま酢 厚あげの ミートカツ あえ ごはん コンソメ スープ 631/24.1/2.3 778/28.9/2.8
24 振替休日 福	25 スイーツ みそ豆 塩とり井 中華 なめこ スープ 742/30.4/2.2 913/37.0/2.7	26 洋風あえ カレー風 (コールスロー 風) からあげ ごはん ベーコンと 春野菜のみそ汁 668/30.8/2.4 825/37.1/2.9 二田小6年考案 和食献立	27 オムライスにの セボルガリスにしよう! 豆乳いちご だいふく チキン カツ セルフ ポルガリス キャベタ マスー 687/29.1/2.4 828/34.1/2.8 西山中3年 ありがとう給食	28 梅あえ いわしの かば焼き井 肉団子汁 676/26.9/2.2 837/32.2/2.8
ばくもぐランチ 2/20 冬に美味しい白菜を使った『白菜ちゃんこ汁』です。まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、旬のうま味が詰まったちゃんこを食べて体を温めましょう!		かしわざき 食育5か条給食 2/10 2/19 2/26 2/27 きょう いっしょ 今日一緒にいただきます 食事のマナーを意識して、リクエスト給食をみんなで楽しくいただきます♪		
		都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 小:14料 - /たんぱく質/塩分 中:14料 - /たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など		

にほんじん しょくせいいかつ か 日本人の食生活に欠かせない



だいず だいずせいひん 大豆・大豆製品

だいず さまざま だいずせいひん つく
大豆から様々な大豆製品が作られています。とうふ なっとう しょくざい
豆腐や納豆などの食材

からしょうゆやみそなどの調味料までたくさんあります。

しょくじ とき だいず てき しょくざい しょうみりょう さが
食事の時に大豆から出来ている食材や調味料を探してみましょう。

しる しゆん しょくざい つか みそ汁に旬の食材を使おう!

春

たけのこ なのはな ふき
あさり はまぐり なら
さやえんどう など



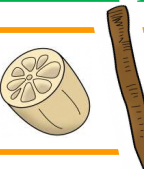
夏

とうがん みょうが かぼちゃ
なす おくら もずく
しじみ など



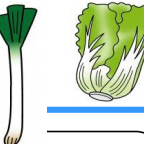
秋

さといも さつまいも きのこと類
れんこん ねぎ にんじん
ごぼう など



冬

だいこん はくさい ねぎ
こまつな ほうれんそう など



しゆん しょくざい つか えいよう ぐだくさ
旬の食材を使うと栄養もたくさんとれます。具沢
ん しるもの しょくざい み
山の汁物は、食材のうま味がたっぷりです味で
もおいしくいただけます。

【お知らせ】

がつ ふただしょう ねんせい かんが わしょくこんだて ないごうしょう ねんせい
2月は二田小6年生が考えた和食献立、内郷小5・6年生のり
くえすと給食、西山中給食委員会が考えた3年生ありがとう給
食があります。楽しみにしててください♪

2月材料表

2025年2月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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	とり肉、ぶた肉、みそ、だいず、いわし、かまぼこ	牛乳、ひじき、のり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、キムチ、しらたき、ねぎ、はくさい	米、かたくりこ、さとう	マヨネーズ、ごま、ごま油、油
4	火	さば、みそ、だいず、とうふ	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、コーン、はくさい、つきこん、ぶなしめじ	米、かたくりこ、さとう	油
5	水	たまご、ぶた肉、ハム、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、青のり、ほしえび、チーズ、わかめ、かんてん	ピーマン、こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、コーン、ねぎ、カリフラワー	米、じゃがいも、さとう	油
6	木	たまご、みそ、おから、さけ、とり肉、だいず、厚あげ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、だいこん、ねぎ、つきこん	米、パンこ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油
7	金	油あげ、みそ、うち豆、ぶた肉、いか	牛乳	のぎわな、にんじん、こまつな	ねぎ、えのきたけ、しらたき、たけのこ、コーン、つきこん、ごぼう	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
10	月	たまご、とり肉、なると、ハム、厚揚げ、みそ、だいず、豆乳	牛乳、わかめ、ほしえび	ほうれんそう、にんじん、こまつな	ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、コーン	米、さとう、さつまいも	油、ごま油、ごま
12	水	たまご、ハム、だいず、とり肉	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、トマトジュース、トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ	パン、さとう、こむぎこ、マカロニ、じゃがいも、イチゴジャム	バター、アーモンド、マヨネーズ、油
13	木	みそ、ほっけ、とうふ、だいず、厚あげ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、つきこん、れんこん、キャベツ、ぶなしめじ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ごま油、油
14	金	とり肉、やきぶた、とうふ、だいず	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、コーン	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、アーモンド、ごま油
17	月	とり肉、だいず、ミックスビーンズ	牛乳、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、キャベツ、ぶなしめじ、コーン、マッシュルーム、いちご	米、じゃがいも、はちみつ、さとう	カレールウ、油、オリーブ油
18	火	ぶり、みそ、だいず、とうふ	牛乳、しおこんぶ、わかめ	さやいんげん、こまつな、にんじん	はくさい、コーン、えのきたけ、だいこん、つきこん、ぶなしめじ	米、くるまふ、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま、ごま油
19	水	とり肉、ちくわ	牛乳、のり、チーズ、青のり、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、たけのこ	ちゅうかめん、はるまきのかわ、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま油、バター、アーモンド
20	木	みそ、やきとうふ、ほき、トッピングエッグ、とり肉、肉だんご	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ	米、さとう	マヨネーズ、ごま
21	金	厚あげ、とり肉、だいず、錦糸たまご、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	マッシュルーム、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油、オリーブ油
25	火	とり肉、みそ、だいず、たまご、やきぶた、とうふ	牛乳、ひじき、かたくちいわし	チンゲンサイ、こまつな、にんじん	たまねぎ、つきこん、キャベツ、えのきたけ、なめこ、ねぎ	米、むぎ、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま、油、アーモンド、ごま油
26	水	とり肉、みそ、ベーコン、だいず、とうふ、ハム	牛乳	にんじん、なのはな	かぶ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン	米、こむぎこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、マヨネーズ、バター
27	木	とり肉、オムライスシート、チキンカツ	牛乳、かんてん	赤ピーマン、トマト、ブロッコリー、にんじん	マッシュルーム、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ	米、さとう、豆乳だいいく	油、バター
28	金	いわし、とうふ、肉だんご	牛乳、青のり、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、カリフラワー、カリカリ梅、だいこん、つきこん、ぶなしめじ	米、むぎ、かたくりこ、さとう	油、ごま