

2024年度

2月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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。



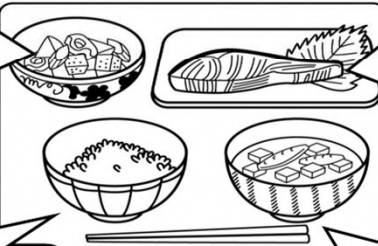
2月の給食目標

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。

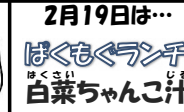


2月 こんだて表

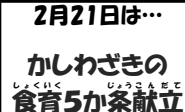
目	火	水	木	金
3 みでごはん、キンパの具、ほうとうを揚げよう まめめ サラダ ごはん のり いわしの つみれ 664/36.2/2.5 839/44.0/3.1 米山小次郎	4 おひたし、切干大根の中華あえ、鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 春雨スープ 601/24.9/2.2 757/29.5/2.6	5 丸パンに白身魚フライとタルタルソースをはさんで食べましょう コール スロー サラダ フライ ごはん 白身のミネストローネ 638/26.6/3.2 776/32.2/3.8	6 いよかん マーボー 厚揚げ丼 (愛ごはん) 白菜 スープ 627/25.3/2.1 781/30.3/2.3	7 しょうゆ フレンチ ひじきと大豆の チーズ焼き ごはん 米粉の 豆乳シチュー 666/28.0/2.0 829/32.9/2.4
10 昆布あえ 手作り メンチ ごはん 吹雪汁 650/24.9/2.1 813/29.4/2.6	12 小豆の 干草あえ 小豆と大豆の 揚げ煮 みそラーメン スープ 666/27.0/3.1 824/32.7/3.8	13 おひたし、油揚げの ごま酢あえ ししゃもの 二色揚げ ごはん 白菜 みそなべ 613/28.1/2.3 772/34.3/2.7	14 手作りおから プラウニー かんたん サラダ ビーンズ カレー (愛ごはん) 726/25.1/2.3 916/31.0/2.8	
17 もやしの 梅肉あえ 豆腐の 真砂揚げ ごはん なめこの みそ汁 604/27.5/2.4 758/32.2/3.0	18 ブロッコリーの ごまネーズ ツナ チャーハン 601/30.4/2.8 763/35.8/3.3	19 おかかあえ ひじき納豆 ごはん 白菜 ちゃんこ汁 614/29.9/2.8 761/34.9/3.5	20 おひたし、花野菜の ソテー 鶏肉の トマト チーズ焼き ごはん 野菜のスープ 622/27.0/2.4 780/32.2/2.8	21 たくあん あえ 鮭バーグ ごはん しょうゆ 塩こうじ汁 599/29.2/2.3 758/34.8/2.9
25 りんごのタルト のり酢あえ チキン たれカツ丼 731/32.3/2.7 892/38.7/3.3 全校火災の学校・行事など	26 白菜と りんごのサラダ きなこ揚げ 菜粉パン クラム チャウダー 638/24.7/3.1 802/30.2/3.9	27 冬菜の そぼろ炒め ホッケの ピリッと 焼き ごはん みそ おでん 618/33.5/2.8 780/40.2/3.4	28 ポテト サラダ 豚キムチ ごはん 中華 コーンスープ 640/27.9/2.5 804/33.0/3.1	



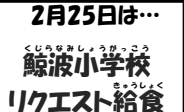
節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、秋分などの前日も節分といわれていました。この節分の日にには季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



2月19日は...
ぼくもぐらんち
白菜ちゃんこ汁
冬においしい白菜を、ちゃんこ汁にたっぷり入れました。



2月21日は...
かしわさきの
食育5か条献立
かしわさきのたんねがわ柏崎市の谷根川でとれた鮭で、鮭バーグを作ります。さかな、最近いつ食べた？



2月25日は...
鮭波小学校
リクエスト給食
鮭波小学校の全校でアンケートをとり、決定しました。タレカツ丼の他に「ハンバーグ」も人気でした。



食育だより

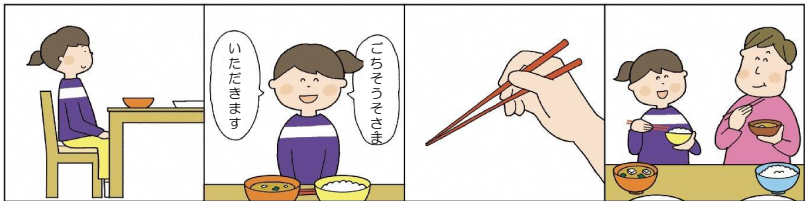


2月材料表



食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとることだけではありません。家族や友だちと食事をするこで、人とのつながりを深めたり、心が和んだりします。楽しく食事をするためにどんな工夫ができるのでしょうか。

目指せ 食事マナーの達人

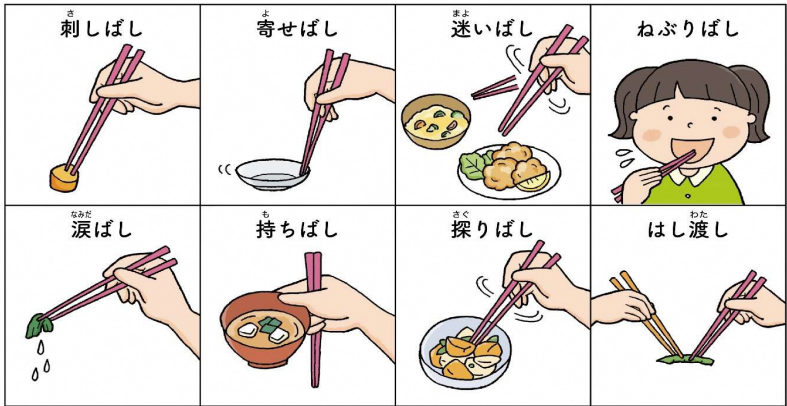


食事マナーとは、一緒に食べる人にも不快な思いをさせないための思いやりの気持ちをあらわすものです。背筋を伸ばして姿勢よく座り、食事の前には「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをします。はしや茶碗を正しく持つと、こぼさずきれいに食べられます。そして、みんなで気持ちよく食べられるように、話す内容や雰囲気にも気を付けましょう。



マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいは「きらいばし」といいます。気を付けましょう。



働き		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)	
食品群		1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品		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、だいず、とうふ、みそ、いわし、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、しらたき、ねぎ、たくあん	米、さとう、かたくりこ	油、ごま油
4	火	とり肉、こうやどうふ、レバー、ハム、とうふ、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油
5	水	メルルーサ(白身魚)、ウインナー、いんげん豆	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	パン、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	ノンエッグタルタルソース、油
6	木	あつあげ、ぶた肉、みそ、やきぶた	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、メンマ、はくさい、コーン、きくらげ、いよかん	米、むぎ、かたくりこ、さとう	油、ごま油
7	金	ぶた肉、だいず、とうにゅう、とり肉、ハム	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、もやし	米、さとう、こめこ、じゃがいも	油、マーガリン
10	月	ぶた肉、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、かたくりこ	油
12	水	みそ、ぶた肉、とうにゅう、だいず、いりたまご	牛乳、かたくちいわし、しおこんぶ	にら、にんじん、こまつな	キャベツ、ねぎ、もやし、メンマ、コーン、はくさい、しめじ	中華めん、さつまいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
13	木	あぶらあげ、やきどうふ、みそ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん	きゅうり、もやし、しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、さとう、こめこ、こむぎこ	ごま、ごま油、油
14	金	ぶた肉、だいず、たまご、おから、とり肉	牛乳、スキムミルク、チーズ、かんてん、くきわかめ	にんじん	たまねぎ、りんご、えだまめ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、さとう、チョコチップ、こむぎこ	油、カレールウ、アーモンド、バター
17	月	とり肉、たまご、えび、とうふ、みそ	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	えだまめ、だいこん、ねぎ、なめこ、きゅうり、もやし、うめびしお	米、かたくりこ	油
18	火	とうふ、ぶた肉、いりたまご、えび、ツナ、とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、しいたけ、ねぎ、えだまめ、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
19	水	とり肉、あぶらあげ、なっとう、みそ、ハム、かつおぶし、なると	牛乳、ひじき、小魚	にんじん、のざわなづけ、こまつな	もやし、たくあん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
20	木	とり肉、ベーコン、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、バジル、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、カリフラワー、コーン	米、じゃがいも	オリーブ油
21	金	とり肉、さけ、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、れんこん、しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、さとう、パンこ	ごま
25	火	とり肉、ツナ、みそ、とうふ、ぶた肉	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、ごぼう	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも、りんこのタルト	油
26	水	きなこ、とうにゅう、白いんげん豆、あさり、ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、きゅうり、はくさい、りんご、レモン汁	米粉パン、じゃがいも、さとう	油、ホワイトルー
27	木	ぶた肉、みそ、ほっけ、ちくわ、とり肉、さつまあげ、がんも	牛乳、こんぶ	とう菜、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	米、じゃがいも	油
28	金	あつあげ、みそ、ぶた肉、たまご、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、キムチ、りんご、えのきたけ、コーン、きゅうり	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ