

2024年度

2月 給食だより

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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

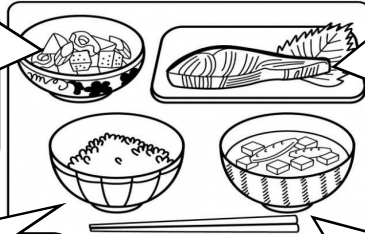


市のホームページからも見てね。



「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、体の調子を整えます。



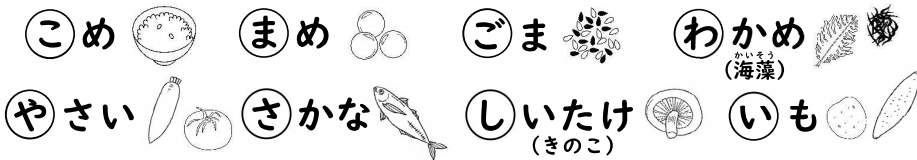
主菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)
たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

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 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3 黒糖 福豆 三色あえ いわしの かば焼き けんちん汁 626 / 24.2 / 2.2 783 / 28.6 / 2.7	4 ふゆやさいの そぼろ炒め わかさぎの フリッター ごはん 大根と厚揚げの オイスター煎 627 / 24.0 / 1.9 807 / 28.7 / 2.3	5 こんにゃく サラダ カップ 肉まん 中華めん みそ ラーメン 636 / 28.3 / 2.5 788 / 34.3 / 2.9	6 レモン カスタードタルト ブロッコリー のサラダ イエローライス クリームソース 601 / 21.5 / 1.7 750 / 25.1 / 1.9	7 おから サラダ ごまだれ 焼き肉 ごはん わかめの みそ汁 651 / 27.3 / 2.2 807 / 32.1 / 2.7
10 れんこんの サラダ さめの こはく揚げ ごはん 奥だくさん 661 / 27.8 / 2.2 826 / 32.7 / 2.4	ばくもぐランチ 今月の「ばくもぐ ランチ」は、白菜 ちゃんこ汁です。 	12 塩こんぶの サラダ とり肉の から揚げ ごはん どんこ スープ 624 / 25.0 / 2.3 794 / 29.7 / 2.7	13 ごまのり ポテト 厚揚げと キャベツの みそ炒め ごはん 沢庵糠 611 / 25.0 / 1.8 778 / 29.7 / 2.2	14 米粉のガトー ショコラ しょうゆ フレンチ ごはん ポークカレー 696 / 21.5 / 2.3 864 / 25.5 / 2.7
17 ばくもぐランチ ゆかりあえ いかの かりん揚げ ごはん 白菜 ちゃんこ汁 612 / 27.5 / 2.3 778 / 32.5 / 2.6	18 カクテル フルーツ パンサン スー マーボー丼 612 / 23.7 / 2.0 768 / 27.6 / 2.2	19 海藻 サラダ ココア ミネスト ローネ 632 / 25.1 / 2.6 723 / 28.2 / 3.1	20 いろいろ あえ さばの みそ煮 ごはん 雪見汁 663 / 29.6 / 2.5 841 / 35.5 / 2.8	21 こまつナ サラダ 豚肉と ポテトの 揚げ煮 ごはん みそ ワンタン汁 630 / 25.7 / 2.3 788 / 30.5 / 2.7
献立表の見方 上段：小学校 (中学年) 中段：小学校 下段：中学校 左：エネルギー (kcal) 中央：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)	25 キャベツと マカロニの サラダ とり肉の 和風ハーブ 焼き わかめ 野菜のごま ごはん スープ 643 / 26.7 / 2.2 817 / 31.7 / 2.5	26 手作り プリン 寒天 サラダ 大豆入り ミートソース ソフトめん 698 / 33.9 / 2.5 847 / 39.8 / 2.8	27 梅かつお あえ ぶりかつ ごはん 豚汁 668 / 29.5 / 2.3 834 / 35.5 / 2.7	28 なめたけ 磯あえ 五色卵 ごはん 塩肉じゃが 650 / 28.0 / 2.3 810 / 33.2 / 2.6

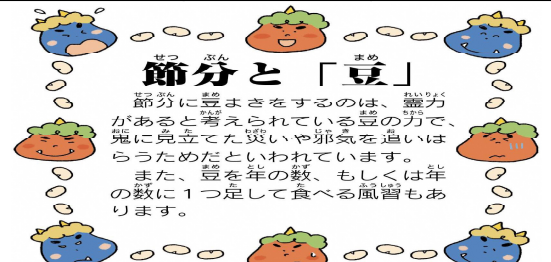
北条中3年生のリクエスト献立

12日は、北条中 3年生のリクエスト
献立です。今月の給食では、3年生のリク
エストを多く
取り入れ
ました。



節分と「豆」

節分にまきをするのは、**霊力**
があると考えられている豆の方で、
鬼に克つてた悪いや邪気を追いは
らうためだといわれています。
また、豆を年の数、もしくは年
の数に1つ足して食べる風習もあ
ります。



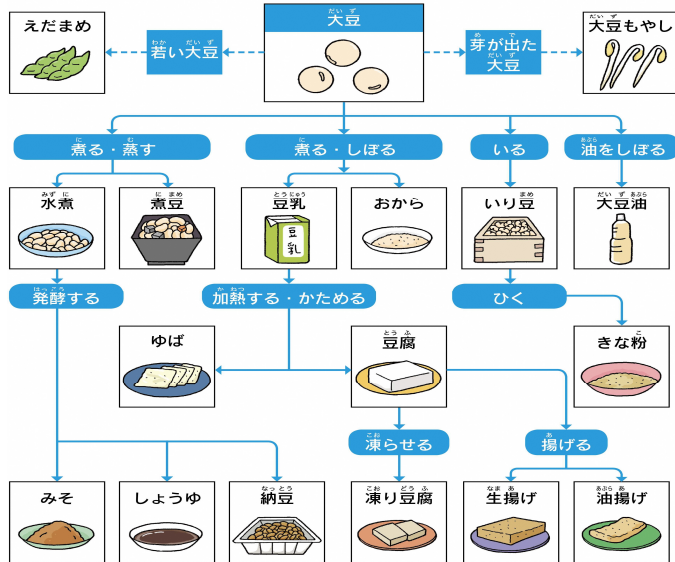
「日本型食生活」に欠かせない《大豆》

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されている食品へと姿をかえています。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

2月 食材料表

2025年 2月 柏崎市東部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	いわし、かつおぶし、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、さといも、こくとうだいず	油、ごま油
4	火	ぶた肉、うすらたまご、あつあげ	牛乳、わかさぎのフリッター	チンゲンサイ、にんじん	キャベツ、れんこん、だいこん、きくらげ、しょうが、たけのこ	さとう、こむぎこ	油、ごま油
5	水	ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん、にら	しょうが、もやし、メンマ、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、キャベツ、こんにゃく、きゅうり	中華めん、ホットケーキミックス、さとう、かたくりこ	ごま油、油
6	木	白いんげん豆、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、ブロッコリー	エリンギ、たまねぎ、パセリ粉、キャベツ、だいこん	米、麦、じゃがいも、さとう、レモンカスタードタルト	油、ホワイトルー
7	金	あつあげ、みそ、だいず、おから、ハム、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	だいこん、えのきたけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
10	月	ハム、とうふ、みそ、ぶた肉、さめ	牛乳	にんじん	きゅうり、キャベツ、れんこん、しらたき、しめじ、はくさい、しょうが	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ、油、さとう
12	水	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳、塩こんぶ	にんじん、こまつな、にら	しょうが、たくあん、キャベツ、メンマ、もやし、たまねぎ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油
13	木	とり肉、みそ、あつあげ、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、きぬさや、にら	ごぼう、きりほしだいこん、えのきたけ、キャベツ、しょうが、たけのこ	米、はるさめ、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
14	金	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、もやし、だいこん	米、米こ、じゃがいも、ココア、さとう	油、カレールウ、さとう
17	月	いか、とうふ、みそ、だいず、肉だんご	牛乳、青のり	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが、だいこん、ねぎ、はくさい、しめじ、ごぼう	米、かたくりこ	ごま、油
18	火	ぶた肉、みそ、とうふ、ハム	牛乳	にら、にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、もやし、もも、パインナッフル、みかん	米、かたくりこ、さとう、マロニー、カクテルゼリー	油、ごま油
19	水	だいず、ぶた肉、ハム	牛乳、海藻ミックス	トマト、にんじん	きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ	米こパン、さとう、ココア、マカロニ、じゃがいも	油
20	木	みそ、さば、ハム、油あげ、とうふ、かつおぶし	牛乳	こまつな、にんじん、みずな	しょうが、キャベツ、コーン、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、さとう、いもち	ごま、ごま油
21	金	レバー、ぶた肉、ツナ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、にら	しょうが、もやし、メンマ、たまねぎ、はくさい	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油
25	火	とうふ、ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳、わかめ	にんじん	ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、にんにく	米、さつまいも、マカロニ	ねりごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ
26	水	ハム、ぶた肉、だいず	牛乳、くきわかめ、かんてん	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、もも、パインナッフル	ソフトめん、さとう、プリン、素	油、ハヤシルウ
27	木	ぶり、かつおぶし、とうふ、ぶた肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、きゅうり、もやし、うめ、つきこん、ねぎ、ごぼう、だいこん	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
28	金	ぶた肉、あつあげ、とり肉、たまご	牛乳、のり、チーズ	にんじん、こまつな、さやいんげん	しらたき、ごぼう、たまねぎ、なめたけ、もやし、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	油