

2月の給食予定&材料表

2026年2月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



比角小学校、鯖石小学校の6年生が考えた献立が登場します！

家庭科の授業で「1食分の献立」を考える学習をしました。

<献立作成のポイント>

- ①主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり！
- ②季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう！
- ③味のバランスやいろどりはどうかな？料理の組み合わせを考えよう！
- ④自分のこだわりのポイントを考えよう！

この4つのポイントを意識して、献立を考えてもらいました。

【比角小学校】6年竹組 羽田 舞那さん考案！

「ごはん ふりかけ 豚肉と里芋のカレー揚げ チーズなっとうあえ キャベツのみそ汁」

☆こだわりのポイント☆

いつものなっとうあえに、無機質をとれるようチーズを入れてみました。キャベツのみそ汁は、いろどりがよくなるように、いろいろな野菜を入れてみました。舞那さんの献立は、6日に登場します♪

【鯖石小学校】6年 薩美 航成さん考案！

「ごはん レバーとポテのあげあげ のり酢あえ ワンタンスープ」

☆こだわりポイント☆

鉄分をとっていない人がいると思ったので、主菜にレバーを入れてみました。気分をあげあげにしてほしくて、この献立名にしました。ワンタンスープには、野菜をたくさん入れました。航成さんの献立は27日に登場します♪



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。2月は節分にちなみ、柏崎市産の大豆を使った「鶏と大豆の甘辛」です。カリカリの大豆は、苦手な人でもおいしく食べられます。よくかんでいただきましょう。



かしわざき食育5か条の日献立

き 今日一緒にいただきます！

今月は「今日一緒にいただきます」をテーマに、25日に実施します。食事は、みんなで食べるとよりおいしく感じるものです。みんなが大好きな「米粉きなこ揚げパン」を、楽しくおいしくいただきましょう。



	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
2月	とり肉、ぶた肉、豆乳、とうふ、みそ、だいず、たまご	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、しょうが、だいこん、もやし、なめたけ	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま
3火	いわし、かつおぶし、とうふ、かまぼこ、黒糖福豆	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま、ごま油
4水	ぶた肉、なると	牛乳、ちりめん	ほうれんそう、にんじん	もやし、メンマ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、キャベツ	中華めん、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス	ごま油、ごま
5木	ぶた肉、たまご、豆乳、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、はくさい、パイナップル	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ホットケーキミックス	油
6金	ぶた肉、なっとう、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たくあん、キャベツ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さといも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
9月	ぶた肉、ツナ、おから、豆乳、きなこ	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	米、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、油
10火	さけ、みそ、ちくわ、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
12木	いか、ウィンナー、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、オリーブ油
13金	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	ナン	油、カレールウ、オリーブ油、アーモンド
16月	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん、にんにく、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ	油、ごま油、ごま
17火	あかうお、ハム、とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、なめたけ、だいこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ワンタンスープ、マヨネーズ、ごま
18水	ツナ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、しらたき	油、ごま油、ごま
19木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	米、麦、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
20金	とり肉、だいず、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん	しょうが、きゅうり、もやし、たけのこ、はくさい、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
24火	ぶた肉、みそ、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たけのこ、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、さとう、ストロベリータルト	ごま油、ごま
25水	きなこ、ツナ、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
26木	ぶた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、にら、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キムチ、たくあん、はくさい、しいたけ、パイナップル、黄桃、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
27金	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油

◇◇ 手作りおからドーナツ ◇◇

<材料10個分>

- ・おから：100g
- ・ホットケーキミックス：200g
- ・調整豆乳：90g
- ・水：90g
- ・揚げ油：適量
- ☆きなこ：25g
- ☆砂糖：25g
- ☆塩：少々

<作り方>

- ①おからに水を入れて混ぜておく。
- ②ホットケーキミックスに、豆乳と①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②を10等分し、スプーンなどで丸めながら、160℃の油で揚げる。(竹串で刺してみて、どろっとした生地がついてこなければOK)
- ④☆の材料を混ぜ合わせ、③にまぶしたらできあがり♪

ご家庭で作ってみませんか？

