

令和8(2026)年

# 2月 給食だより

柏崎市 北部 地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (21)0008

2月は立春を迎え、暦の上では春を迎えますが、まだ寒い日は続きます。

寒さに負けないようにバランスのよい食事、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

### 日本型食生活のよさを知ろう



### 日本型食生活とは…!?

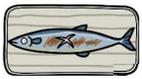
日本型食生活とは、**主食の米を中心に**主菜となる

魚介類や肉類、卵、豆類に加え、副菜や汁物に使われる

野菜や海藻類、果物など**様々な食材を組み合わせた食事**のしかたです。



## いろいろなおかずと合う ごはん



洋



和



ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中華風を問わず**どのようなおかずとも相性がよい**です。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食することで、**食感や食味の幅も広がり、味わい深く**なります。

## ごはんもしっかり食べよう

※ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となります。バランスよく適量を食べるようにしましょう。



## 2月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
磯香 あえ 和風 ハンバーグ ごはん じゃが芋の みそ汁 611/28.7/2.2 727/33.0/2.6	ごまあえ いわしの かば焼き ごはん さつま揚げ みそ汁 667/26.9/2.0 791/31.3/2.3	こまつな サラダ 里芋 コロッケ ごはん 厚揚げと野菜 のうま煮 588/20.7/2.1 701/23.6/2.2	いよかん ひじきの マリネ ピーンスカレー (麦ごはん) 593/21.4/2.1 753/25.9/2.5	たくあん 厚揚げの ピリ辛炒め ごはん とんこつ汁 561/23.6/2.6 664/26.7/2.9
節分献立				
9	10	2/18(水)は、 かしわざき食育5か条献立	12	13
中華あえ かになし しゅうまい ごはん ワンタン スープ 587/25.8/2.5 698/29.6/2.8	和風ビーンズ サラダ さばの 揚げおろし ごはん わかめの みそ汁 638/26.8/1.9 766/31.6/2.5	今日一緒に いただきます! き 2/18(水)は、 かしわざき食育5か条献立 2/19(木)は、 かしわざき食育5か条献立(き) 2/20(金)は、 かしわざき食育5か条献立(き)	豆乳 エッグアイン わかめ サラダ うま煮丼 (麦ごはん) 556/22.9/2.4 710/27.5/2.6	高野豆腐 赤魚の ピリ辛焼き ごはん じゃが芋の そぼろ煮 562/27.0/1.9 671/31.6/2.4
16	17	18	19	20
ヨーグルト ごはん キムタク丼 (麦ごはん) トック スープ 549/23.3/2.6 688/27.0/3.0	油揚げの ごま酢あえ ごはん 油揚げの ししやもの 磯フライ ごはん 白菜の みそ汁 587/23.1/1.8 709/27.2/2.2	フレンチ サラダ ごはん 豆乳 チャウダー 612/25.5/2.6 751/30.6/3.1	ハンサンスー ごはん とりの大豆の 甘辛からめ 豆腐の スープ 650/29.6/2.2 777/34.3/2.5	ゆかり あえ カップ 頭焼き ごはん なめこの みそ汁 572/27.0/2.2 683/31.2/2.8
中学3年生リクエスト 第一中、瑞穂中、松浜中 の3年生に、卒業までにもう 一度食べたい給食をリクエスト してもらいました! 2月と 3月に登場します。リクエス トの多かったメニューは <b>基本</b> になっています。 お楽しみに!				
24	25	26	27	
磯マヨ サラダ ごはん 635/28.9/2.2 756/33.4/2.5	鶏の つくね焼き ごはん 肉じゃが 690/24.5/2.9 899/31.1/3.6	白菜ツナ サラダ ごはん ABC スープ 628/24.5/2.5 741/27.9/3.2	昆布 あえ いかの ガーリックフライ ごはん 白菜 ちゃんこ汁 588/26.5/2.4 703/31.2/3.0	
つごう 都合により献立の 内容を変更することが あります。 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを ご確認ください。		今月の地場産物 ・米 ・大豆 ・キャベツ ・大根	和食の 食器の 並べ方 和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に 置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。	

# 中学3年生、給食の思い出♪

中学3年生は、あと約1か月で卒業を迎えますね。小学校と中学校で9年間食べてきた学校給食も残りわずかです。中学3年生の給食の思い出やエピソードを紹介します！

班のみんで話しながら食べたのが思い出です。毎日楽しく給食が食べられてとても思い出に残りました。

私は給食の時間が1番好きです。

どさんこ汁は中学校にあがって食べた時においすぎて家で作ってもらったことがあります。

美味い給食を9年間食べられてよかった。

揚げパンの日は、めちやくちゃテンションがあがった！

昔、麺が苦手だったが給食を通して食べられるようになった。

からあげが出ると、幸せな気持ちになる。

毎日おいしくて、栄養バランスのよい給食が食べられて幸せでした。

給食の麺が一番の楽しみで、いつも汁がはねて、服についていました(\*^\_^\*)

毎日感謝しながら食べています！

思い出は命をかけたおかわりジャンケン！



## 『どさんこ汁』

【材料(4人分)】

- 豚ひき肉……………50g
- おろしにんにく…少々
- ごま油……………少々
- 玉ねぎ……………1/2こ(100g)
- にんじん……………1/4本(40g)
- もやし……………80g
- コーン缶……………30g
- メンマ……………30g
- 乾燥わかめ………2g(小さじ2)
- ねぎ……………1/4本(30g)
- コンソメキューブ…1/2こ(2g)
- みそ……………大さじ1と小さじ1(24g)
- しょうゆ……………小さじ1(6g)

【作り方】

- ①なべを火にかけ、ごま油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。
- ②水500mlと玉ねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ③沸騰したら、もやし、メンマ、コーンを入れてさらに煮る。
- ④煮えたら、調味料、わかめを加えて味を調える。
- ⑤ねぎを入れて仕上げる。

【ワンポイント】

具は好きな材料を入れてください♪キャベツや白菜などでもおいしくできそうです！

# 2月の食材料表

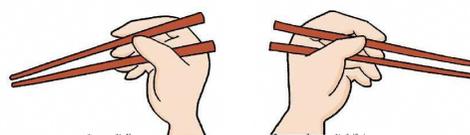
柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
2	月	ぶた肉 とり肉 とうふ こうやとうふ ハム あぶらあげ みそ だいず	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし コーン えのきだけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
3	火	いわし ぶた肉 みそ だいず こくとうだいず	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん つきこん ねぎ	米 かたくりこ さとう さつまいも	油 ごま
4	水	ツナ ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ だけのこ つきこん	米 さといもコロッケ じゃがいも さとう	油
5	木	ぶた肉 だいず ハム ミックスビーンズ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり いよかん	米 むぎ じゃがいも さとう	油 カレールウ
6	金	あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり もやし メンマ コーン ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
9	月	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ だけのこ しいたけ しょうが もやし コーン はくさい メンマ	米 さとう かたくりこ ワンタン	ごま油 ごま
10	火	さば だいず ハム あつあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ えのきだけ もやし	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
12	木	ぶた肉 ハム とうにゅう	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 だけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	米 むぎ さとう かたくりこ プリンのもと ココア	ごま油 ごま
13	金	あかうお こうやとうふ ハム ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ しらたき	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
16	月	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いら	にんにく しょうが キムチ たくあん はくさい ねぎ つきこん だいこん メンマ	米 むぎ かたくりこ トック	油 ごま油
17	火	あぶらあげ とうふ みそ だいず	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	もやし はくさい えのきだけ しらたき ねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう	油 ごま
18	水	きなこ ハム とり肉 いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	油 ホワイトルウ
19	木	だいず とり肉 ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり もやし はくさい だけのこ	米 かたくりこ さとう はるさめ	油 ごま油 ごま
20	金	とり肉 だいず たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 さとう	油 ごま
24	火	とり肉 だいず ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ つきこん	米 こめこ さとう かたくりこ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ 油
25	水	ぶた肉 とり肉 はるまき	牛乳	にんじん いら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ コーン きりぼしだいこん もやし	ちゅうかめん さとう ハッソウ風デザート	油 ごま油 ごま
26	木	だいず ぶた肉 ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい きゅうり コーン セロリ	米 さとう じゃがいも マカロニ ミルクコーヒー	油
27	金	いか 肉だんご とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	にんにく もやし はくさい ねぎ しらたき	米 こむぎこ パンこ さとう	油 ごま

## 正しいはしの持ち方

右ききの場合 ○ 左ききの場合

はしの持ち方がおかしいと、食べ物やうまかつめなかつたり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。



正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

間違った  
はしの持ち方  
✕…✕…✕…

