

# 令和8(2026)年 2月 給食だより

柏崎市 南部 地区  
学校給食共同調理場  
TEL (21)0900  
FAX (22)6866

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。



## 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、副菜や汁物に使用される野菜や海藻類、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



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。

和



中

## 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 こんだて表

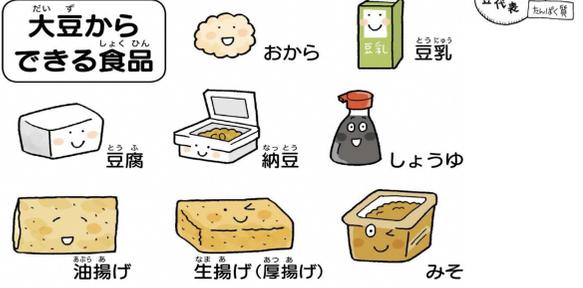
月	火	水	木	金
<b>節分</b> 節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の白のことで、季節のかわる節分の白です。現在は立春の前の白だけをいうようになりました。節分は豆まきをします。災いや疫病を鬼に鬼立てで、豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。	<b>2/19 ぼくもぐランチ</b> 鶏と大豆の <b>甘辛からめ</b> 柏崎市産大豆と鶏肉を甘辛いたしにからめまします。よくかんでいただきます。	<b>2月の地場産物</b> ごはん だいす キャベツ ねぎ だいこん	*献立は都合により変更させていただきます。可能性がります。ご了承ください。	
<b>2</b> ひじきのごまドレサラダ 厚揚げのみそ炒め ごはん ワンタンスープ 590 / 239 / 24 733 / 278 / 26	<b>3</b> 梅あえ いわしのかば焼き ごはん けんちん汁 605 / 237 / 21 748 / 279 / 25	<b>4</b> マカロニポロネーゼ きなこ揚げ 米粉パン 冬野菜のシチュー 702 / 313 / 26 865 / 380 / 35	<b>5</b> 台湾風卵焼き ルーロー飯 ビーフンスープ 639 / 342 / 27 798 / 405 / 31	<b>6</b> 磯マヨサラダ 鮭のつくね焼き ごはん うま塩肉じゃが 623 / 285 / 17 776 / 334 / 20
節分献立			台湾献立	
<b>9</b> なめたけあえ 白身魚の薬味ソース ごはん 冬野菜豚汁 574 / 262 / 20 718 / 312 / 23	<b>10</b> フルーツポンチ 室わかめのサラダ 豆チキンカレー(姜ごはん) 686 / 211 / 21 856 / 251 / 25	<b>11</b> けんこくきねんの白 はし 671 / 290 / 34 859 / 361 / 42	<b>12</b> ツナじゃこサラダ 里芋の肉みそチーズ焼き ごはん 沢煮焼 589 / 266 / 22 737 / 316 / 27	<b>13</b> 油揚げのごま酢あえ ししゃもの磯フライ 小1・2年1本 小3~高・中2本 ごはん 白菜のみそ汁 598 / 237 / 20 757 / 286 / 25
<b>16</b> カレーきんぴら きりざい ごはん 大根と厚揚げのそぼろ 607 / 236 / 23 754 / 278 / 28	<b>17</b> 昆布あえ いかのガーリック揚げ ごはん 白菜ちゃんこ汁 573 / 253 / 21 716 / 303 / 26	<b>18</b> 浅漬け 手作りカップ肉まん 中華めん 豆乳坦々スープ 671 / 290 / 34 859 / 361 / 42	<b>19 ぼくもぐランチ</b> パンサン 鶏と大豆の <b>甘辛からめ</b> ごはん 寒山アムロ あさりとうもろこしのマヨスープ 605 / 274 / 25 752 / 323 / 29	<b>20</b> 豆乳フリントルト れんこん そぼろ汁 豆腐団子汁 652 / 233 / 13 801 / 275 / 15
ぼくもぐランチ				
<b>23 天皇誕生日</b> 小さくても大きなパワー 大豆 回鍋肉丼(姜ごはん) 584 / 244 / 21 737 / 287 / 24	<b>24</b> 青のりポテト 中華コーンスープ 605 / 257 / 18 753 / 303 / 22	<b>25</b> 鶏のから揚げ 小1こ 中2こ ごはん 高野豆腐のみそ汁 605 / 257 / 18 753 / 303 / 22	<b>26</b> カルシウムサラダ 鮭のマヨコーン焼き ごはん どんこ汁 586 / 268 / 28 734 / 321 / 31	<b>27</b> しょうゆフレンチ クチャップ セルフオムライス ポトフ 617 / 231 / 26 755 / 266 / 30



# 日本型食生活には欠かせない「大豆」

大豆は、伝統食品として昔から家庭の食卓の上っていました。現代でも豆腐や納豆などの加工品をはじめ、みそやしょうゆなど多くの食品が作られています。大豆は、たんぱく質が豊富な食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれる肉ともいわれています。栄養満点の大豆を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

## 大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。



## 基本のはしの持ち方

やってみよう！

**1**

上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

**2**

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

**3**

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

## かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行います。2月は、「ざ」がテーマの献立です！

### ざ



### さかな、最近いつ食べた？

2/6の給食は、柏崎市の谷根川とれた鮭を使った『鮭のつくね焼き』です。柏崎の魚を味わいましょう。

# 2月の食材料表



◇給食よりは市のHPでもご覧になれます。検索：柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2026年 2月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき									
		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)					
		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	
2	月	あつあげ、ぶた肉、みそ、ハム	牛乳、ひじき	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、メンマ、もやし、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、ワナン	油、ごま				
3	火	いわし、とうふ、黒糖大豆	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、うめ、だいこん、しいたけ、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油				
4	水	きなこ、ぶた肉、とり肉、とうりゅう	牛乳、チーズ、スキムミルク	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、はくさい	米粉パン、さとう、マカロニ、さつまいも	油、ベシヤメルソース、ホワイルウ				
5	木	ぶた肉、たまご、とり肉	牛乳、ほしえび	チンゲンサイ、にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、きりほしだいこん、もやし、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、ピーファン	油				
6	金	さけ、とり肉、だいず、みそ、ぶた肉	牛乳、ひじき、のり	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、コーン、つきこん	米、パンこ、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油				
9	月	ほき、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、もやし、なめだけ、だいこん、はくさい、つきこん	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま油、ごま				
10	水	とり肉、だいず	牛乳、スキムミルク、チーズ、くきわかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、黄桃、りんご	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ゼリー	油、カレールウ				
12	木	とり肉、みそ、ツナ、ぶた肉	牛乳、チーズ、ちりめん	にんじん、きぬさや	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、さといも、さとう、かたくりこ、はるさめ	ごま、ごま油				
13	金	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、しめじ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま				
16	月	なっとう、ぶた肉、あつあげ	牛乳	のぎわなづけ、にんじん、さやいんげん	たくあん、ごぼう、つきこん、だいこん、たまねぎ、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、油				
17	火	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、しめじ、ねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう	油、ごま				
18	水	とり肉、とうりゅう、ぶた肉	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	中華めん、さとう、かたくりこ、蒸しパンミックス	ごま油、ごま				
19	木	だいず、とり肉、ハム、とうふ、あさり	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、はくさい、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま				
20	金	とり肉、ぶた肉、だいず、とうふ	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	れんこん、たまねぎ、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、むぎ、さとう、白玉粉、タルト	油				
24	火	ぶた肉、みそ	牛乳、あおのり	にんじん、にら、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、えのきたけ、たまねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油				
25	水	とり肉、こうやどうふ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、きりほしだいこん、もやし、コーン、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油				
26	木	さけ、みそ、ぶた肉	牛乳、チーズ、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、にんにく、もやし、メンマ、ねぎ	米	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、ごま油				
27	金	とり肉、たまご、ハム、ウィンナー	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、もやし、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油				