

令和8(2026)年

# 2月 給食だより

柏崎市 西山 地区  
 学校給食共同調理場  
 TEL (48)2290  
 FAX (48)2291

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。



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いかつ  
**日本型食生活のよさを知ろう**

にほんがたしよくせいいかつ  
**日本型食生活とは…!?**

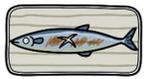
日本型食生活とは、**主食の米を中心に**主菜となる

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

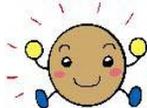
※ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となります。バランスよく適量を食べるようにしましょう。



## 2月 こんだて表

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
しょうゆ フレンチ	お好み焼き風 たまご焼き	節分 サラダ	揚げ出し 豆腐	春雨 サラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
568/25.2/2.5 678/29.8/3.4	652/25.2/1.9 836/31.5/2.6	609/28.0/2.5 771/34.0/3.3	651/30.6/2.0 821/37.4/2.4	602/23.8/1.8 718/28.2/2.4
台湾を味わおう!給食				
9	10	11	12	13
臂のり ごまポテト	和風 ピーズ サラダ	さばの 揚げおろし	手作りだよ ガスパンソ サラダ	パンサン スー
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
589/24.3/2.3 706/28.0/2.6	680/28.9/2.3 785/31.7/3.1	都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。	661/24.0/2.1 844/29.9/2.8	605/26.2/2.2 726/30.8/2.5
はくもぐランチ				
16	17	18	19	20
磯マヨ サラダ	洋風 切干大根 炒め	マセドアン サラダ	昆布 あえ	ブロッコリー サラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
648/29.1/2.1 782/34.6/2.6	553/26.2/2.1 646/28.8/2.6	670/29.7/3.1 540/25.3/2.7	573/26.2/2.2 683/31.1/2.9	608/25.0/2.4 714/28.7/2.8
西山中リクエスト献立				
23	24	25	26	27
天皇誕生日	のりずあえ	ピリ辛 からあげ	れんコーン サラダ	和風 あえ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
594/29.4/1.7 754/35.5/2.2	648/32.4/2.3 808/39.8/2.8	591/24.3/2.0 704/28.3/2.6	628/21.6/3.0 790/26.1/3.6	628/21.6/3.0 790/26.1/3.6
西山中リクエスト献立				
はくもぐランチ 2/13		2/10 かしわざき 食育5か条給食		西山中リクエスト献立 テーマ「EMO給食」
2月は秋に柏崎市で収穫した大豆を使った『とり肉と大豆の甘辛がらめ』です。カリカリに油で揚げた大豆は、よく噛んで食べることを意識して、いただきます。		きょう いっしょ 今日一緒にいただきます		1月に引き続き、18日、25日は『昭和、平成の給食』をイメージした西山中のリクエスト献立です。楽しみにしててください♪

# にほんじん しょくせいかつ か 日本人の食生活に欠かせない

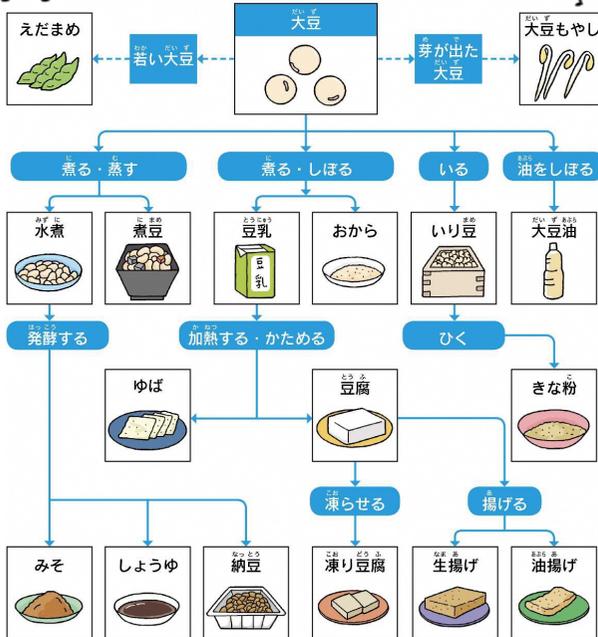


## 大豆・大豆製品

大豆から様々な大豆製品が作られています。豆腐や納豆などの食材

からしょうゆやみそなどの調味料までたくさんあります。

食事の時に大豆から出来ている食材や調味料を探してみましょう。



### たいわん あじ きょうしゅく 2/4 【台湾を味わおう！給食】

今年の1月に新潟と台湾を結ぶ航空路線が、就航3周年を迎えました。そこで、台湾の美味しい料理を給食で提供します。楽しみにしてください。

## 2月材料表

2026年2月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
2月	ぶた肉、たまご、とり肉、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、ほしえび、チーズ、あおのり、わかめ、かんてん	ピーマン、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、コーン、だいこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油
3火	厚あげ、だいず、かまぼこ、ぶた肉、みそ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
4水	とり肉、うずらたまご、ハム、とうふ、とうにゅう	牛乳、ほしえび、わかめ	チンゲンサイ、こまつな、にんじん	まいたけ、ごぼう、たまねぎ、もやし、キャベツ、ザーサイ、ねぎ	米、黒ごとう、かたくりこ、はるさめ、さとう	油、ごま油、ごま
5木	とり肉、ぶた肉、だいず、とうふ	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん	たまねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、ねぎ	米、かたくりこ、もち米、さとう	ごま油、ごま
6金	油あげ、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、しらたき、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま
9月	ぶた肉、厚あげ、みそ、ベーコン	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、コーン、カリフラワー、えのきたけ、たけのこ、たまねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ごま
10火	さば、だいず、厚あげ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、しめじ、しいたけ、こんにゃく	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
12木	厚あげ、とり肉、だいず、ひよこまめ、ハム	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、トマト	たまねぎ、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、はちみつ、プリンのもと	カレールウ、油、ホイップクリーム
13金	だいず、とり肉、とうふ、あさり	牛乳	さやいんげん、にんじん、こまつな	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
16月	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	ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、つきこん	米、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
17火	赤魚、みそ、たまご、厚あげ	牛乳	にんじん、さやいんげん、トマト、チンゲンサイ	切干大根、キャベツ、コーン、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油
18水	とり肉、いんげんまめ、とうにゅう、ウインナー、かに風味かまぼこ	牛乳、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、カリフラワー、コーン	米粉パン、じゃがいも、マーシャルピーンズ	油、ベシャメルソース、ノンエッグマヨネーズ
19木	いか、肉だんご、みそ	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、こまつな、にんじん	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
20金	とり肉、ベーコン、肉だんご、とうにゅう	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、赤パプリカ、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、マッシュルーム、だいこん、キャベツ、しめじ	米、むぎ、じゃがいも	油、ごま、ベシャメルソース
24火	とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし、たけのこ、しめじ	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、ワンドンの皮	油、ごま、ごま油
25水	とり肉、ぶた肉、だいず、みそ、とうにゅう	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しめじ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン、ナタデココ、もも、パイナップル	中華めん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま、ベシャメルソース
26木	ちくわ、ツナ、みそ、だいず、とり肉、とうふ	牛乳、チーズ、あおのり	ブロッコリー、にんじん、こまつな	カリフラワー、しめじ、れんこん、コーン、キャベツ、きゅうり、つきこん、だいこん	米、こめこ、さといも	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、油、ごま油
27金	とり肉	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、しめじ、もやし、コーン、たけのこ	米、じゃがいも、こめこ、はるまきの皮	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま、ごま油