

令和8(2026)年

# 2月 給食だより

柏崎市西部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)9563

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  
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**、**副菜**となる魚介類や肉類、卵、豆類に加え、**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



ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中華風と問わず**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**混ぜ**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 しゅうゆ フレンチ 豆腐 ハンバーグ ごはん ふわふわ たまご 卵スープ 590/264/24 737/315/27	3 ふくまめ 福豆 わかめ いわしの ウスター ソース ごはん ふうふふう 吹雪汁 606/261/23 753/307/28	4 だいこん ツナサラダ きんこ揚げ 菜餚パン ポトフ 576/251/23 760/323/30	5 ブロッコリー の昆布あえ 厚揚げの みそ炒め ごはん 豆腐 だんご汁 607/231/17 755/273/19	6 フルーツ ポテト パンチ サラダ チキンと お豆のカレー 707/229/23 881/271/30
9 いわ 磯マヨ サラダ ごはん うま塩 肉じゃが 661/274/23 823/328/26	10 あぶら 油揚げの ごま酢あえ ししゃもの いわ 磯フライ ごはん 白菜の みそ汁 601/240/20 757/287/26	11 けんこきねん ひ 建国記念の日 けんこきねん ひ 建国記念の日 ごはん 大根の みそ汁 583/256/24 727/307/27	12 うめ 梅あえ 豆腐の 真砂揚げ ごはん 大根の みそ汁 583/256/24 727/307/27	13 ごまネース サラダ お豆ピラフ 米粉の 豆乳 シチュー 573/224/26 721/264/30
16 かんてん 寒天 サラダ ごはん 野菜スープ 603/250/28 750/296/32	17 こんぶ 昆布あえ いかの ガーリック 揚げ ごはん 白菜 ちゃんこ汁 575/263/24 716/310/28	18 とうふ 豆乳 チョコ モッチー じゃこ サラダ マーボー 中華麺 ラーメン汁 692/320/29 885/395/35	19 はんさん スー 鶏と大豆の 甘辛からめ ごはん 豆腐の スープ はくもくらんチ 602/265/22 751/309/23	20 ヨーグルト おやこどん 親子丼 豚汁 629/293/16 776/342/20
23 てんのうたじょうひ 天皇誕生日 てんのうたじょうひ 天皇誕生日 ごはん みそおでん 573/264/28 715/312/32	24 チーズ きりざい きりざい 切干あえ ごはん みそおでん 573/264/28 715/312/32	25 あお 青のり まの 豆ポテト 豆腐の 中華煮 ツナチャーハン 631/313/22 800/371/27	26 おから サラダ 豚肉の しぐれ煮 ごはん うすくす 汁 584/267/19 730/316/25	27 わかめ 和風 ピーズ サラダ さばの 揚げおろし ごはん わかめの みそ汁 650/267/21 811/319/28
2月6日は… *献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。	2月10日は… かしわざきの食育5か条献立	2月6日は… 鯨波小学校 リクエスト給食 鯨波小学校の全校にアンケートをとり、決定しました。「わかめごはん」や「鶏のから揚げ」も人気でした。	2月10日は… かしわざきの食育5か条献立	2月19日は… はくもくらんチ 鶏と大豆の甘辛からめ 2月の節分にちなみ、大豆を使った料理です。油で揚げた大豆と鶏肉を甘辛いタレであえました。

小：1杯分-たんぱく質/塩分  
中：1杯分-たんぱく質/塩分  
全校夕食の学校・行事など



# 2月食材料表



「こ・まごは(わ)やさしい」は、日本で昔から食べられてきた食べ物の頭文字を並べたものです。健康的で、不足しがちな栄養素を補ってくれます。ぜひ、毎日の食事に取り入れてみましょう。

～意識して食べましょう！～

## 「こ・まごはやさしい」

こ ごはん 	や やさしい 
ま 豆・豆製品 	さ さかな 
ご ごまなどの種実類 	し しいたけ 
は (わ) わかめなどの海藻 	い いも 

いつまでも健康で過ごせるように、様々な食材を取り入れた「こ・まごはやさしい」日本型食生活を実践していきましょう。



### 大豆は畑の肉

大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

はたらき	からだをつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	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	ぶた肉、とり肉、とうふ、とうにゅう、ハム、ベーコン、たまご	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし	米、パンこ、さとう、じゃがいも	油
3火	いわし、かつおぶし、とうふ、福豆(いり大豆)	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、パンこ	油
4水	きなこ、ツナ、とり肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー	だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ、セロリ	米粉パン、さとう、じゃがいも	油
5木	あつあげ、ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、しおこんぶ	にら、ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、しらたまご	油、ごま油
6金	とり肉、だいた、ひよこまめ、ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ、りんご、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル缶、黄桃缶	米、むぎ、じゃがいも、セリー、サイダー	油、カレーウ、ノンエッグマヨネーズ
9月	とり肉、だいた、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	ノンエッグマヨネーズ、油
10火	あぶらあげ、とうふ、みそ、だいた	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
12木	とうふ、えび、とり肉、あぶらあげ、みそ、だいた	牛乳、ちりめん、わかめ	にんじん、こまつな	グリーンピース、もやし、うめ、だいこん、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも	油
13金	ベーコン、だいた、ハム、とり肉、あさり、とうにゅう	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、しめじ	米、さとう、じゃがいも、こめこ	乳不使用マーガリン、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
16月	だいた、ぶた肉、とり肉、ウィンナー	牛乳、ひじき、チーズ、かんでん、くきわかめ	にんじん	たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ	米、さとう、じゃがいも	油
17火	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
18水	ぶた肉、とうふ、みそ、ツナ、とうにゅう、たまご	牛乳、ちりめん	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、コーン	中華めん、かたくりこ、さとう、こめこ、純ココア、チョコチップ	油、ごま油、ごま、ラー油
19木	だいた、とり肉、レバー、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
20金	とり肉、あぶらあげ、かまぼこ、たまご、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、マコモタケ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	
24火	なっとう、ツナ、とり肉、さつまあげ、ちくわ、がんもどき、みそ	牛乳、チーズ、むすびこんぶ	のざわなづけ、にんじん、こまつな	たくあん、きりぼしだいこん、もやし、だいこん、こんにゃく	米、さとう、じゃがいも	ごま
25水	ツナ、えび、たまご、だいた、ぶた肉、とうふ	牛乳、あおのり	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、たけのこ、しいたけ、はくさい	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
26木	ぶた肉、おから、とり肉、とうふ	牛乳、ひじき、しらすぼし	にんじん、こまつな	ごぼう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
27金	さば、だいた、あつあげ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、えのきたけ、こんにゃく	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油