令和8（2026）年

2月 給食だより

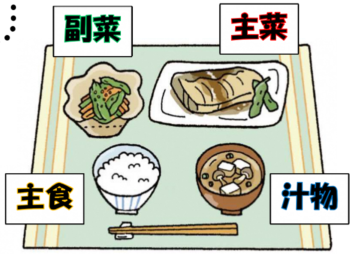
柏崎市 東部 地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

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

ごはんは味が淡白なため和風・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 献立表

月	火	水	木	金
2 牛乳、黒糖 福豆、ゆかりあえ、いわしのかば焼き丼、けんちん汁	**3** 牛乳、磯香あえ、いかのガーリック揚げ、ごはん、白菜ちゃんこ汁	**4** 牛乳、茎わかめのサラダ、カップ肉まん、中華めん、みそラーメン	**5** 牛乳、レモンカスタードタルト、グリーンサラダ、イエローライスクリームソース	**6** 牛乳、おからサラダ、豚肉のしぐれ煮、ごはん、厚揚げのみそ汁
611 / 24.7 / 2.2 772 / 29.5 / 2.6	587 / 27.6 / 2.1 753 / 33.3 / 2.5	617 / 28.4 / 2.8 792 / 35.4 / 3.3	667 / 22.3 / 2.3 845 / 26.5 / 2.8	624 / 28.5 / 1.7 796 / 34.0 / 2.1
9 牛乳、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	**10** 牛乳、青のりごまポテト、回鍋肉、ごはん、中華コーンスープ	**ぱくもぐランチ** ＜20日＞ 今月のぱくもぐランチは とり肉と大豆の甘辛がらめです。	**12** 牛乳、こぶたくあえ、とり肉のレモン風味、ごはん、どさんこスープ	**13** 牛乳、手作りガトーショコラ、ツナサラダ、ポークカレー
618 / 25.0 / 2.1 786 / 29.8 / 2.9	606 / 24.4 / 2.1 767 / 29.1 / 2.3		605 / 26.5 / 2.5 768 / 31.2 / 3.1	693 / 22.9 / 2.1 875 / 27.0 / 2.6
16 ミルメークコーヒー、牛乳、キュービックサラダ、ハンバーグ、ごはん、えのきと野菜のみそ汁	**17** 牛乳、油揚げのごま酢あえ、ししゃもの磯フライ（小1～2：1本 小3～中学：2本）、ごはん、塩とり汁	**18** 牛乳、手作りプリン、ワンタンスープ、ビビンバ	**19** 牛乳、いろどりあえ、鮭のみそマヨネーズ焼き、ごはん、大根のオイスター煮	**20** ぱくもぐランチ 牛乳、バンサンスー、とり肉と大豆の甘辛がらめ、ごはん、豆腐のスープ
651 / 26.3 / 2.1 822 / 30.9 / 2.4	618 / 25.0 / 2.0 788 / 30.1 / 2.6	661 / 26.1 / 2.3 834 / 30.9 / 2.7	622 / 29.1 / 1.9 792 / 35.2 / 23	603 / 28.1 / 2.1 764 / 33.4 / 2.4
献立表の見方 上段：小学校（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	**24** 牛乳、カクテルフルーツ、こんこんスナック、うま煮丼	**25** 牛乳、ハムとチーズのサラダ、ココア揚げパン、ミネストローネ	**26** 手巻きのり、牛乳、チョレギサラダ、手巻きキンパの具、ごはん、切り干しスープ	**27** 牛乳、梅かつおあえ、ぶりカツ、ごはん、豚汁
	634 / 22.0 / 1.8 803 / 26.2 / 1.9	579 / 24.2 / 2.2 711 / 28.8 / 3.0	606 / 29.2 / 2.3 775 / 35.2 / 2.7	638 / 27.7 / 2.1 811 / 33.4 / 2.7

今月の行事 節分

どうして節分に豆をまくの？

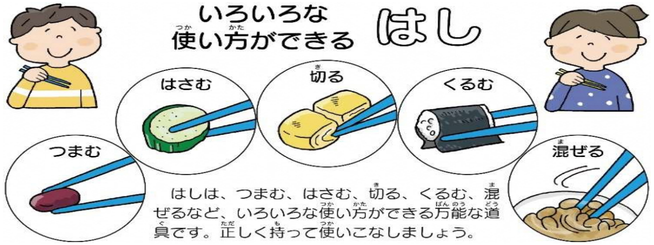
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

北条中3年生の リクエスト献立

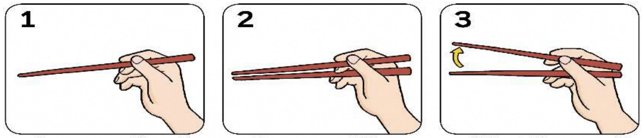
12日は、北条中 3年生のリクエスト献立です。今月の給食では、3年生のリクエストを多く取り入れました。

いろいろな使い方ができる はし



はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

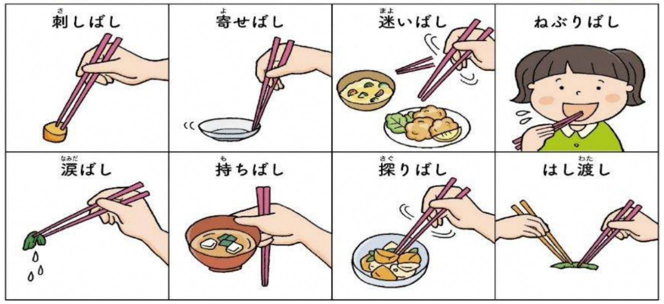
基本のはしの持ち方



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ましょう。
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。

マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

2月　食材料表

2026年2月　柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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	いわし、とうふ、かまぼこ、黒糖福豆	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん	米、かたくりこ、さとう、さといも	油
3	火	いか、とうふ、みそ、肉だんご	牛乳、のり	こまつな、にんじん	にんにく、もやし、はくさい、しめじ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
4	水	ぶた肉、ハム	牛乳、くきわかめ	にんじん、にら	しょうが、メンマ、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、きゅうり、だいこん	中華めん、むしパンミックス、さとう、かたくりこ	ごま油
5	木	とり肉、ハム、白いんげんまめ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	エリンギ、たまねぎ、キャベツ	米、麦、じゃがいも、さとう、レモンカスタードタルト	油、ホワイトルウ
6	金	ぶた肉、おから、ハム、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
9	月	さば、だいず、とうふ、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、しめじ、たまねぎ、こんにゃく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
10	火	ぶた肉、あつあげ、みそ、かまぼこ、たまご	牛乳、青のり	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、キャベツ、カリフラワー、コーン、えのきたけ、たけのこ、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
12	木	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ、なると	牛乳、塩こんぶ	こまつな、にんじん、にら	しょうが、レモン果汁、キャベツ、たくあん、たまねぎ、もやし、メンマ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油
13	金	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、きゅうり	米、麦、じゃがいも、さとう、米こ	油、カレールウ
16	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、キャベツ	米、かたくりこ、パンこ、じゃがいも、さとう、ミルメークコーヒー	ノンエッグマヨネーズ
17	火	油あげ、とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、こまつな	ごぼう、もやし、つきこん、ねぎ、だいこん、たまねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
18	水	ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	ねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、もやし、はくさい、たまねぎ、パイナップル、黄桃	米、さとう、ワンタン、プリンの素	油、ごま油、ごま
19	木	さけ、みそ、あつあげ、ぶた肉、かつおぶし、うずら卵	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、コーン、しょうが、だいこん、たけのこ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油
20	金	だいず、とり肉、とうふ、レバー、あさり	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、はくさい、メンマ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	油、ごま、ごま油
24	火	ぶた肉、だいず	牛乳、青のり	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、れんこん、黄桃、パイナップル、りんご、レモン果汁	米、かたくりこ、さつまいも、さとう、カクテルゼリー、ナタデココ	ごま油、油
25	水	ハム、とり肉、白いんげんまめ	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	パン、マカロニ、さとう、じゃがいも	油
26	木	ぶた肉、だいず、ハム、あつあげ、ベーコン	牛乳、のり、わかめ	にんじん、こまつな、にら	にんにく、たくあん、キャベツ、ねぎ、きりぼしだいこん、しらたき、きゅうり	米、さとう	ごま油、ごま
27	金	ぶり、かつおぶし、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、きゅうり、うめ、ねぎ、だいこん、つきこん、ごぼう	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油