

2024年度

2月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

節分、立春と暦の上では春を迎えますが、まだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

2月の給食目標

にほんがたしよくせいかつ
日本型食生活のよさを知ろう



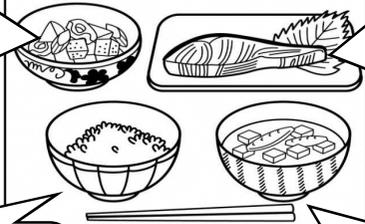
市のホームページからも見てね。



「日本型食生活」とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使って、主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事のことをいいます。ごはんを主食にすると、さまざまな食品と組み合わせて食べることができ、自然と栄養バランスが整いやすくなるのが特徴です。

副菜 (野菜・きのこ・海藻など)

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を調えます。



主菜 (魚・肉・卵・大豆製品など)

たんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

主食 (ごはん・パン・麺など)

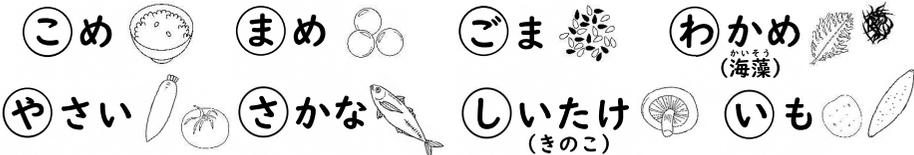
炭水化物が多く含まれ、体や脳のエネルギー源になります。

汁物 (みそ汁やスープなど)

水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの不足しがちな栄養素を補います。

こ・ま・ご・わ・や・さ・し・い

日本型食生活に欠かせないのが「こまごわやさしい」食材です。日本が世界の中でも長寿国なのは、これらの食材を組み合わせた日本型食生活のおかげといえます。



2月 献立表

月	火	水	木	金
3 大豆のサラダ いわしのかば焼き丼(茶飯) 630/25.6/3.1 792/30.7/3.9 節分献立	4 おからサラダ ごまだれ焼き肉 ごはん 大粒のみそ汁 634/25.5/2.3 793/30.2/2.6 節分献立	5 こんにゃくサラダ カップ肉まん みぞラーメン 650/29.1/3.4 808/35.1/4.1 節分献立	6 野菜たくさん中華風ナムル 鮭のみそヨーグルト焼き ごはん 真だかさんあったか餃子 576/31.5/2.3 719/37.3/2.6 田尻小6年生考案メニュー	7 フルーツカクテル マーボー丼 ワンタンスープ 618/23.3/2.1 781/27.7/2.6 田尻小6年生考案メニュー
10 ゆかりあえ レバーとポテトの揚げ煮 ごはん うま塩とじ餅 681/25.9/2.1 850/30.7/2.6 ヘルシオDAY	11 建国記念の日 681/25.9/2.1 850/30.7/2.6 ヘルシオDAY	12 デリシャス栄養満点サラダ 豆腐ハンバーグ ごはん ほかほかSA☆NI☆TAシチュー 692/28.7/2.8 866/34.0/3.3 北鱒石小6年生考案メニュー	13 手作りチョコプリン しょうゆフレンチ ごはん ピーズカレー 688/24.7/2.4 845/28.9/2.7 北鱒石小6年生考案メニュー	14 かりかりアーモンドサラダ 白身魚フライのトマトソース ごはん お豆のカレースープ 659/26.0/2.3 830/31.2/2.7 北鱒石小6年生考案メニュー
17 なめたけ磯あえ ちくわのツナマヨ焼き ごはん 肉じゃが 618/25.5/2.4 781/30.7/3.0	18 ごぶたくサラダ いかのかりん揚げ ごはん はくさいちゃんこ汁 618/28.4/2.6 775/33.7/3.1 ばくもくらんち	19 ビニール袋に入れて配りましょう 海藻サラダ ABCスープ 603/24.3/2.8 750/29.7/3.6	20 いろいろあえ さほのみぞ煮 ごはん かきたま汁 605/28.4/2.4 756/33.7/2.9	21 のり酢あえ とりのから揚げ わかめごはん どさんこスープ 635/26.7/3.3 796/31.4/4.0
24 振替休業日	25 手作りおからドーナツ 春雨サラダ 五目うま煮丼 660/26.0/2.3 826/30.7/2.8	26 ミニりんごゼリー ひじきのマリネ ミートソース ソフト麺 663/27.2/2.8 820/33.2/3.4 かしわざき食育5か条献立	27 ごまじゃこサラダ 厚揚げの肉みそがらめ ごはん いもだんご汁 634/24.0/2.2 787/28.4/2.7	28 なっとうあえ ぶひかつ ごはん 豚汁 713/32.4/2.2 889/38.9/2.7
*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。	2月の地場産物は... キャバツ ごはん 大豆	☆中3リクエスト給食☆ 第二中学校、東中学校、第五中学校の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！リクエストの多かったメニューは、本学で示してあります。	2月2日の節分にちなみ、2月は「豆月間」となっています。大豆や大豆製品が使われている料理にはマークがついています。栄養満点の大豆をおいしくいただきます。	

小：1材料-たんぱく質/塩分
中：1材料-たんぱく質/塩分
全校欠食の学校・行事など



田尻小学校、北鯖石小学校の6年生が
考えた献立が登場します！

家庭科の授業で「1食分の献立」を考える学習をしました。

献立を考えるときのポイントは、以下の4つです。

- ① 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり！
- ② 季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう！
- ③ 味のバランスや彩りはどうかな？料理の組合せを考えよう！
- ④ 自分のこだわりのポイントを考えよう！



さらに、レベルアップを目指すために、副菜は3つ、汁物は5つ以上の食品を使っているかチェックしました。

【田尻小学校】6年2組小林糸菜さん考案！

「ごはん、鮭のみぞヨーグルト焼き、野菜たくさん中華風ナムル、具たくさんあったか豚汁」

☆こだわりのポイント☆

☆発酵食品のみそとヨーグルトを組み合わせ、旬の鮭を漬けてしっかりと味を染み込ませて、魚が苦手な人でも食べやすいようにしました。糸菜さんの献立は、6日に登場します♪

【北鯖石小学校】小島瑠仁さん、高橋萌穂さん、萩野寿那さん、丸山麻友さんチーム考案！

ペンギンさんのあったか給食「ごはん、デリシ豆麻ハンバーグ、栄養満点サラダ、ほかほかSA☆NI☆TAシチュー」

☆こだわりのポイント☆

☆みんなが大好きなハンバーグに豆腐を入れてヘルシーにしました。豆腐が苦手な人でも食べられるようにてりやきソースをかけて工夫しました。1つ1つの料理に野菜をたくさん入れて栄養満点にしました。ほかほかSA☆NI☆TAシチューには、さつまいも、にんじん、玉ねぎが入っています。「ペンギンさんあったか給食」の「ペンギン」は、北鯖石小の中庭で子どもたちを見守っている像です。この献立は、12日に登場します♪



かしわざき ふるさとぱくもぐランチ
はくさいちゃんこ汁

毎月19日は、食育の日です。柏崎市では毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、旬の白菜を使った体がほかほか温まるちゃんこ汁です。おいしくいただきますよ。

かしわざき食育5か条の日献立

き 今日一緒にいただきます！

今月は「今日一緒にいただきます」をテーマに25日に実施します。食事は、みんな楽しく食べるとよりおいしく感じるものです。人気メニューのおからドーナツが登場します。簡単に作るできるので、お家でも作ってみませんか？



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月のヘルシオDAYは、10日です。「うま塩とり汁」に入っている「塩こうじ」は、食塩の約1/4の塩分量でありながら、うま味やコクがあるので、減塩にぴったりの調味料です。中学3年生のリクエストにも登場した人気のお汁です。

2月の給食予定&材料表

2025年2月 柏崎市中央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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
3	月	とうふ、かまぼこ、いわし、だいず、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう、しょうが、キャベツ	ごはん、さといも、かたくりこ、さとう	ごま油、油、オリーブ油
4	火	あぶらあげ、だいず、ぶた肉、おから、ハム、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
5	水	ぶた肉、なると、ツナフレーク、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、コーン、メンマ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	中華めん、ホットケーキミックス、かたくりこ、さとう	ごま、ごま油
6	木	さけ、とうふ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、のり、ヨーグルト	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油
7	金	とうふ、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳	にら、にんじん	ねぎ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、メンマ、もも、りんご、パイナップル、みかん	ごはん、ワンタン皮、かたくりこ、さとう、ゼリー	油、ごま油
10	月	レバー、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、油
12	水	とうふ、とうにゅう、ぶた肉、とり肉、ツナフレーク	牛乳、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、さつまいもパンこ、さとう、かたくりこ	生クリーム、バター、ホワイトル、ウ
13	木	ハム、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	キャベツ、もやし、セロリ、しょうが、にんにく、たまねぎ	ごはん、チョコプリンのもと	オリーブ油、油、カレールウ
14	金	だいず、ほき、ウインナー	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんにく、きゅうり、えだまめ、もやし	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	オリーブ油、油、アーモンド
17	月	ツナフレーク、ちくわ、ぶた肉	牛乳、チーズ、青のり、のり	こまつな、にんじん、さやいんげん	もやし、なめたけ、しらたき、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
18	火	とうふ、だいず、肉だんご、いか、あぶらあげ、かつおぶし、みそ	牛乳、青のり、こんぶ	にんじん、こまつな	ごぼう、ねぎ、しめじ、はくさい、しょうが、だいこん、キャベツ、たくあん	ごはん、かたくりこ	油、ごま油
19	水	ウインナー、ツナフレーク、きなこ	牛乳、海草ミックス	にんじん	セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉パン、マカロニ、じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
20	木	さば、ハム、とうふ、たまご、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ	ごはん、ざらめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油
21	金	とり肉、ツナフレーク、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン、しょうが、メンマ	ごはん、かたくりこ	油、ごま油
25	火	ぶた肉、えび、いか、ハム、とうにゅう、おから、きなこ	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、はくさい、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、もやし	ごはん、かたくりこ、はるさめ、はるさめ、さとう、ホットケーキミックス	油、ごま油、ごま
26	水	ぶた肉、ハム	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、きゅうり	ソフトめん、さとう、ゼリー	油、バター、オリーブ油
27	木	ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳、ちりめん	にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、しいたけ、ごぼう、にんにく、たまねぎ、しょうが、コーン、キャベツ、きゅうり	ごはん、かたくりこ、さとう、いもだんご	油、ごま、ごま油
28	金	とうふ、だいず、ぶた肉、ぶり、なっとう、かつおぶし、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、しょうが、たくあん	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま

◇◇ 手作りおからドーナツ ◇◇

＜材料10個分＞

- ★おから：100g
- ★ホットケーキミックス：200g
- ★豆乳（調整豆乳でも可）：90g
- ★水：90g
- ・揚げ油：適量
- ☆きな粉：25g
- ☆砂糖：25g
- ☆塩：少々



＜作り方＞

- ①おからに水を入れて混ぜておく。
- ②ホットケーキミックスに豆乳と①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③②を10等分し、スプーンなどで丸めながら、160度の油で揚げる。（竹串で刺してみても、どろっとした生地がついてこなければOK）
- ④☆の材料を混ぜ合わせ、③にまぶしてできあがり。