

令和8(2026)年

2月 給食だより

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。

柏崎市 中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573



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**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。



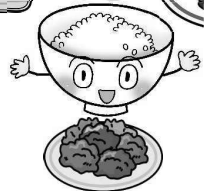
いろいろなおかずと合う ごはん



洋



和



中

ごはんは味が淡泊なため和風・洋風・中華風と問は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	3	4	5	6
なめだけ あえ	ゆかり あえ	じゃこ キャベツ	パイナップル ケーキ	チーズ なっとう
おろし ハンバーグ	いわしの かば焼き	カッパ 肉まん	豚肉と 壁紙の カレー揚げ	キャベツの みそ汁
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
にら玉 みそ汁	けんちん汁	長岡生薬 中華めん	そぼろ ルーロー飯	白菜 スープ
600/275/22 750/324/28	622/245/20 770/291/25	634/307/36 817/380/42	685/258/22 851/303/27	614/281/25 765/333/30
	節分献立		食べて発見!台湾月間献立	比内小6年考案献立
9	10	11	12	13
手作り おから	ごま酢 あえ	建国記念の日 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。	しょうゆ フレンチ	ごぼうと ナッツの サラダ
ドーナツ	海鮮 サラダ	ごま酢 あえ	いかの かりん 揚げ	ヨーグルト
五目 うま煮丼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
641/244/22 802/290/24	603/272/22 755/327/26	615/229/28 759/262/32	584/286/23 730/336/26	638/290/30 777/341/40
16	17	18	19	20
たくあん あえ	切干の ごまヨ	こまつナ サラダ	みかん	春雨 サラダ
鶏の からあげ	赤魚の ピリ辛 焼き	車麩の 揚げ煮	ひじきの マリネ	鶏と大豆の 甘辛
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
どさんこ スープ	なめこの みそ汁	わかめ ごはん	ハヤシライス (麦ごはん)	豆腐の スープ
612/251/24 765/296/30	577/267/22 723/314/26	615/229/28 759/262/32	638/217/26 790/254/33	651/282/21 808/334/28
23	24	25	26	27
天皇誕生日	ストロベリー カスタードタルト	ピーンル袋に 入れて 配りましょう	フルーツ ヨーグルト	のり酢 あえ
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 で 示してあります。	切干 ピビンバ	わかめ スープ	キムタク チャーハン	レバーと ポテトの あげあげ
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	687/263/25 831/305/29	602/273/24 743/328/32	601/228/29 759/269/35	610/268/20 765/316/25
		食育5か条の日献立		鯖小6年考案献立
*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...				
食べて発見!台湾月間				
新潟と台湾を結ぶ航空路線「新潟＝台北線」は、令和8年1月に就航3周年を迎えました。これを機に、学校給食でも台湾の食文化に親しむ取組の一環として、台湾料理を提供することになりました。5日に台湾料理が登場します。食べて旅行気分を味わいましょう!				
新潟空港PRキャラクター 米るくん				

比角小学校、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。

<献立作成のポイント>

- 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味のバランスやいろどりはどうか？料理の組み合わせを考えよう！
- ④自分のこだわりのポイントを考えよう！

この4つのポイントを意識して、献立を考えてもらいました。

【比角小学校】6年竹組 羽田 舞那さん考案！

「ごはん ふりかけ 豚肉と里芋のカレー揚げ チーズなっとうあえ キャベツのみそ汁」

☆こだわりのポイント☆

いつものなっとうあえに、無機質をとれるようチーズを入れてみました。キャベツのみそ汁は、いろどりがよくなるように、いろいろな野菜を入れてみました。舞那さんの献立は、6日に登場します♪

【鯖石小学校】6年 薩美 航成さん考案！

「ごはん レバーとポテトのあげあげ のり酢あえ ワンダンスープ」

☆こだわりポイント☆

鉄分をとっていない人がいると思ったので、主菜にレバーを入れてみました。気分をあげあげにしてほしくて、この献立名にしました。ワンダンスープには、野菜をたくさん入れました。航成さんの献立は27日に登場します♪



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。2月は節分にちなみ、柏崎市産の大豆を使った「鶏と大豆の甘辛」です。カリカリの大豆は、苦手な人でもおいしく食べられます。よくかんでいただきましょう。



かしわざき食育5か条の日献立

き

今日も一緒にいただきます！

今月は「今日も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、みんなで食べるとよりおいしく感じるものです。みんなが大好きな「米粉きなこ揚げパン」を、楽しくおいしくいただきましょう。



2月の給食予定&材料表

2026年2月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

	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
2月	とり肉、ぶた肉、豆乳、とうふ、みそ、だいず、たまご	牛乳、のり	こまつな、にんじん、にら	たまねぎ、しょうが、だいこん、もやし、なめたけ	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	ごま
3火	いわし、かつおぶし、とうふ、かまぼこ、黒糖福豆	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、しいたけ、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま、ごま油
4水	ぶた肉、なると	牛乳、ちりめん	ほうれんそう、にんじん	もやし、メンマ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり	中華めん、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス	ごま油、ごま
5木	ぶた肉、たまご、豆乳、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、はくさい、パインアップル	米、さとう、かたくりこ、はるさめ、ホットケーキミックス	油
6金	ぶた肉、なっとう、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、たくあん、キャベツ、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さといも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
9月	ぶた肉、ツナ、おから、豆乳、きなこ	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	米、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、油
10火	さけ、みそ、ちくわ、とり肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	マヨネーズ、ごま
12木	いか、ウィンナー、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、オリーブ油
13金	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	ナン	油、カレー粉、オリーブ油、アーモンド
16月	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん、にんにく、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ	油、ごま油、ごま
17火	あかうお、ハム、とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
18水	ツナ、ぶた肉	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ	米、ふ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、しらたき	油、ごま油、ごま
19木	ぶた肉、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	米、麦、じゃがいも、さとう	油、デミグラスソース、ハヤシルウ、オリーブ油
20金	とり肉、だいず、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳	にんじん	しょうが、きゅうり、もやし、たけのこ、はくさい、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
24火	ぶた肉、みそ、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たけのこ、もやし、たまねぎ、えのきだけ	米、さとう、ストロベリータルト	ごま油、ごま
25水	きなこ、ツナ、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、たまねぎ、セロリ	パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油
26木	ぶた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、にら、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キムチ、たくあん、はくさい、しいたけ、パインアップル、黄桃、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
27金	とり肉、レバー、ツナ、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ワンタン	油

◇◇ 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
- ・調整豆乳：90g
- ・水：90g

- ・揚げ油：適量
- ☆きなこ：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℃の油で揚げる。（竹串で刺してみて、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にまぶしたらできあがり♪

ご家庭で作って
みませんか？

