

2022年度

2月 給食だより

2月には節分、そして立春があります。春の訪れを告げる月ですが、まだまだ厳しい寒さは続きます。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、適度な運動を心掛けましょう。

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



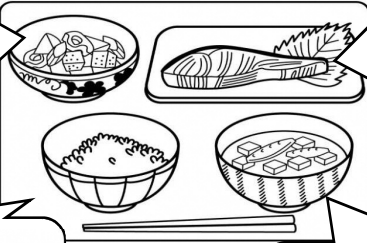
市のホームページからも見てね



「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。様々な食品を食べるため、栄養バランスがよく、日本が世界の中でも長寿国なのは、この「日本型食生活」を続けてきたからだと言われています。

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（肉・魚・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。

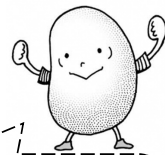
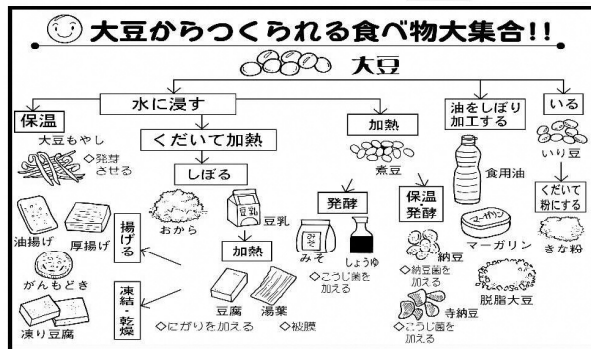
主食（ごはん・パン・麺など）

炭水化物が多く含まれ、頭や体を動かすエネルギー源になります。

汁物（みそ汁やスープなど）

水分補給の他、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。

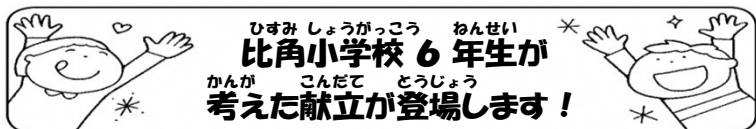
小さな体に大きな力！...豆



大豆は昔から親しまれてきた食品で、私たちの食生活には欠かせません。2月の給食にもたくさん登場します。

2月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>2月3日の節分にちなみ、2月は大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「豆」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よう。</p>	<p>2月3日は節分です！</p> <p>2月3日の節分にちなみ、2月は大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「豆」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よう。</p>	<p>1</p> <p>いよかん 大根サラダ</p> <p>ソフトめん 大豆入りミートソース</p> <p>631 / 268 / 2.1 780 / 328 / 2.7</p>	<p>2</p> <p>豆腐じゃこサラダ</p> <p>ツナそぼろ丼 わかめのみそ汁</p> <p>622 / 292 / 2.5 780 / 349 / 3.1</p>	<p>3</p> <p>小豆 節分 おひたし 小いわしのカリカリ揚げ</p> <p>ゆかりごはん とちやなげ汁</p> <p>693 / 284 / 2.8 832 / 320 / 3.4</p> <p>部分献立</p>
<p>6</p> <p>のりすあえ 鶏のからあげ</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>646 / 279 / 2.0 807 / 333 / 2.4</p>	<p>7</p> <p>しょうゆ フレンチ 豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん お豆のカレースープ</p> <p>659 / 269 / 2.2 822 / 318 / 2.7</p>	<p>8</p> <p>ミニゼリー (小1こ、中2こ)</p> <p>枝豆と大豆の親子サラダ 冬野菜のポトフ</p> <p>658 / 239 / 2.7 786 / 308 / 3.4</p>	<p>9</p> <p>おからサラダ 鶏のみそ汁</p> <p>ごはん 煮菜の中華スープ</p> <p>660 / 268 / 2.0 826 / 317 / 2.1</p>	<p>10</p> <p>ミニメークシー</p> <p>鶏かまあえ さんまの松前煮</p> <p>616 / 245 / 2.5 767 / 295 / 2.9</p>
<p>東中リクエスト</p> <p>13</p> <p>おからドーナツ 春雨サラダ</p> <p>五目うま煮</p> <p>666 / 259 / 2.4 832 / 305 / 2.8</p>	<p>14</p> <p>チョコプリン 海藻サラダ</p> <p>ピーンスカレー</p> <p>747 / 322 / 2.6 908 / 365 / 2.9</p>	<p>15</p> <p>おからマヨあえ さばの甘みそ焼き</p> <p>ごはん きのこ汁</p> <p>651 / 292 / 2.3 813 / 347 / 2.6</p>	<p>16</p> <p>鶏香あえ 高野豆腐と鶏の甘辛</p> <p>ごはん 根菜のごま汁</p> <p>664 / 291 / 2.3 828 / 346 / 2.6</p>	<p>17</p> <p>こんにゃくサラダ 大豆とひきのチーズ焼き</p> <p>ごはん 白菜のスープ</p> <p>641 / 248 / 2.3 801 / 293 / 2.7</p>
<p>20</p> <p>アーモンド きりざい</p> <p>ごはん 鶏のつみれ汁</p> <p>612 / 264 / 2.4 767 / 317 / 2.8</p>	<p>21</p> <p>いろいろあえ ひじきとツナの卵焼き</p> <p>わかめごはん 打ち登のみそ汁</p> <p>607 / 273 / 2.7 758 / 324 / 3.1</p>	<p>22</p> <p>ごまじゃこ いかのサラダ チリソース</p> <p>ごはん 豆乳の中華スープ</p> <p>649 / 271 / 2.8 811 / 319 / 3.3</p>	<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> <p>風邪をひかないようにしっかり食べよう！</p>	<p>24</p> <p>みかんゼリー</p> <p>じばんきん 地場産物 ピンパン 鶏ごはん・肉もも・アムル</p> <p>冬の味覚 スープ</p> <p>655 / 284 / 2.1 809 / 338 / 2.6</p> <p>比内小6年生考案</p>
<p>27</p> <p>カニエグ チリソース</p> <p>切干大根サラダ チキン南蛮</p> <p>ごはん ざぶ汁</p> <p>667 / 263 / 2.4 825 / 320 / 2.9</p>	<p>28</p> <p>アボカドの和風サラダ 鮭の加-マ焼き</p> <p>ごはん 塩麹汁</p> <p>656 / 285 / 2.1 795 / 340 / 2.3</p>	<p>21日に地場産「卵」登場！</p> <p>柏崎の養鶏場で生産されている卵を給食で使わせていただけることになりました。地元で生産された卵は鮮度抜群！栄養豊富！「ひじきとツナの卵焼き」に使用します。味わっていただきますよう。</p>	<p>2月の地場産物は...</p> <p>ごはん だいず えだまめ たまご キャベツ 谷根の鮭</p>	



比角小学校の6年生は家庭科で「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 味のバランスはどうか？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、5つの食品群から**合計15個以上**の食品を使っているか、チェックしました。

石井 蒼都さん 考案！

「地場産物ビビンバ 冬の味覚スープ みかんゼリー 牛乳」

☆こだわりのポイント☆

☆ビビンバは、韓国で体によい食べ方として古くから伝えられている「五味五色」という考え方が表れている料理であるため取り入れた。ビビンバの具は、柏崎の地場産物を組み合わせて考えた。

☆汁物は、家でよく冬に食べる食材を使って、冬の味覚スープというネーミングにした。

蒼都さんの献立は24日（金）に登場します♪

ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度、中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。新潟県民は塩をとりすぎているという現状があります。健康な体づくりのためには、塩のとりすぎはよくありません。すこしずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介いたします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月の減る塩おすすめポイントは「風味」

今月のヘルシオDAYは9日です。主菜の鶏のみそマスタード焼きは、味付けのみそとマスタードを使っています。マスタードを入れることによって風味が増し、少ない塩分でもおいしく食べることができます。味わってみましょう。



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
1	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、コーン、いよかん	ソフトめん、さとう	油
2	木	ぶた肉、とり肉、たまご、ツナ、とうふ、かつおぶし、みそ、だいず、油あげ	牛乳、ちりめん、のり、わかめ	にんじん	しょうが、ごぼう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ	ごはん、さとう、じゃがいも	油
3	金	かつおぶし、かまぼこ、ぶた肉、みそ、だいず、油あげ	牛乳、小いわし	こまつな、にんじん	キャベツ、なめだけ、ごぼう、ねぎ、だいこん、はくさい、つきこん、しそ	ごはん、さといも、すいとん、黒糖	油
6	月	ツナ、とり肉、とうふ、ぶた肉、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん	ごはん、かたくりこ、じゃがいも	油
7	火	だいず、とうふ、ぶた肉、とり肉、たまご、ワインナー	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ、もやし、コーン	ごはん、じゃがいも、パンこ、さとう	オリーブ油、加ール、アーモンド、デミグラス
8	水	ワインナー、たまご、ハム、だいず	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ	パン、じゃがいも、さとう、マカロニ、りんごゼリー	バター、オリーブ油
9	木	みそ、とり肉、たまご、ベーコン、とうふ、おから、ツナ	牛乳	にんじん、たいな	しいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
10	金	さんま、とうふ、ゆば、糸かまぼこ	牛乳、こんぶ、のり	にんじん、みつば、こまつな	しょうが、にんにく、えのきだけ、ねぎ、はくさい、しらたき、もやし	ごはん、ざらめ、ふ、ミルクコーヒー	ごま
13	月	ハム、ぶた肉、えび、いか、きなこと、とうにゅう、おから	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	きゅうり、もやし、たまねぎ、はくさい、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ	ごはん、はるさめ、かたくりこ、さとう、ホットケーキミックス	ごま、ごま油、油
14	火	ツナ、ぶた肉、とり肉、だいず	牛乳、海草ミックス、脱脂粉乳	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、たまねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、チョコレート、プリン、の素	ごま、ごま油、油、カレールウ
15	水	さば、みそ、あつあげ、とり肉、ハム、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、えのきだけ、なめこ、しいたけ、ごぼう、キャベツ	ごはん、さとう、さといも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
16	木	あぶらあげ、ぶた肉、みそ、とり肉、こやどうふ、だいず	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、えだまめ、しょうが、れんこん	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま、油
17	金	ぶた肉、だいず、ワインナー	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな、バセリ	たまねぎ、にんにく、はくさい、きゅうり、コーン、キャベツ、にんにく	ごはん、さとう、じゃがいも	油、ごま、オリーブ油
20	月	ぶた肉、とうふ、とり肉、みそ、だいず、おから、なっとう	牛乳	ピーマン、にんじん、のさわなづけ	つきこん、たけのこ、れんこん、だいこん、ねぎ、えのきだけ、しょうが、ごぼう、たくあん	ごはん、さとう、かたくりこ	油、アーモンド、ごま
21	火	たまご、ツナ、だいず、みそ、うち豆、ぶた肉、かつおぶし、ハム	牛乳、ひじき、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、えのきだけ、だいこん、ねぎ、つきこん、キャベツ、コーン	ごはん、さとう、さといも	油、ごま、ごま油
22	水	いか、とうにゅう、ベーコン、ハム	牛乳、ちりめん	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんにく	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ、じゃがいも	ごま油、油、ごま
24	金	とうふ、ぶた肉、うち豆、みそ、たまご、さけ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、にら	ねぎ、かぶ、もやし、きりぼしだいこん、しょうが、にんにく、たけのこ、ぜんまい、まいたけ	ごはん、むぎ、白玉もち、さとう、ゼリー	ごま、ごま油
27	月	あつあげ、さつまいも、ハム、とり肉	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、きゅうり、コーン、きりぼしだいこん	ごはん、じゃがいも、さとう、こむぎこ、かたくりこ	ごま、ごま油、油、ノエグマヨネーズ
28	火	ベーコン、あつあげ、とり肉、さけ	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、ねぎ、はくさい、ごぼう	ごはん、さといも	ごま、油、マヨネーズ

かしわぎき ふるさとばくもぐランチャ

大豆とひじきのチーズ焼き

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、節分にちなみ、柏崎産の大豆を使った「大豆とひじきのチーズ焼き」です。

2月の給食予定&材料表

2023年2月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

今月のごち旅は

宮崎県

中央調理場では、全国各地のおいしいものを出す「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。

今月は、宮崎県発祥の鶏肉料理のチキン南蛮、生産量が日本一の切干大根を使ったサラダ、郷土料理のざぶ汁を味わいます。