

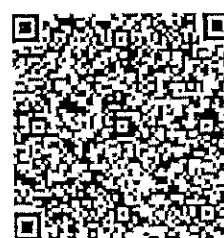
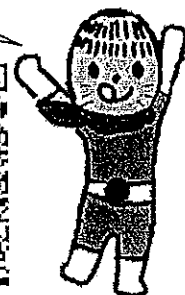
令和6(2024)年

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

2月4日は立春。暦の上では春を迎えます。とはいえ、まだまだ厳しい寒さは続きます。寒さに負けず元気に過ごすには、規則正しい生活やバランスのとれた食事が欠かせません。元気に春を迎えられるよう、健康管理に気を配りましょう。

市のホームページからも見てね



2月の給食目標

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

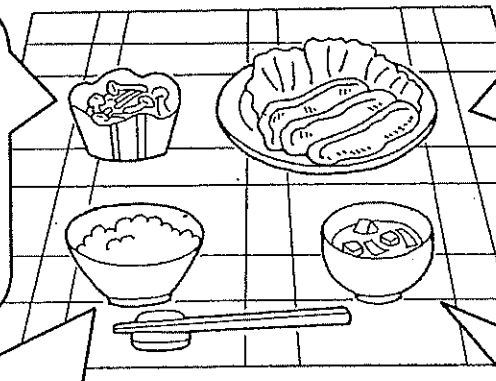


「日本型食生活」とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使って、主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。

ごはんを主食にするとさまざまな食品と組み合わせることで、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

旬の野菜や海藻などを使った料理。ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。



主菜

魚・肉・卵などを使った料理。たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など、体をつくるもとになります。
























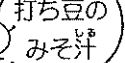









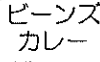



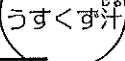



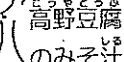








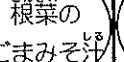



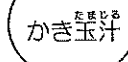



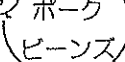



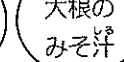
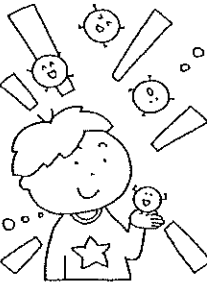



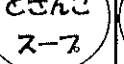



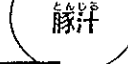



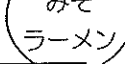



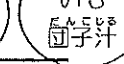
主食(ごはん)

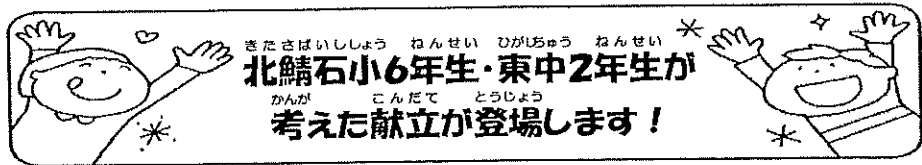
ごはんは、どんなおかずとも相性よく食べられるのが特徴です。

汁物

水分補給の他、ミネラルなどの不足しがちな栄養を補います。

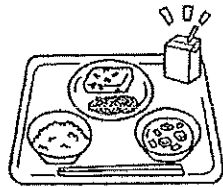
2月 献立表

月	火	水	木	金
<div>*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。</div> <div>小:1杯/たんぱく質/塩分 中:1杯/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</div>	2月の地場産物は。。。			
	<div>ごはん</div> <div>キャベツ</div> <div>谷根鯉</div> <div>大豆</div> <div></div>		1 <div>アーモンド きんぴら</div> <div>きりざい</div> <div>ごはん</div> <div>鶏の つみれ汁</div> <div>602/26.4/2.4 756/29.8/2.8</div> <div>かしわざき食育5か条の日献立</div>	2 <div>大豆の マヨサラダ</div> <div>いわしの かば焼き丼 (茶飯)</div> <div>節分 けんちん汁</div> <div>687/26.7/2.5 859/32.1/3.2</div> <div>節分献立</div>
5 <div>じゃこチー サラダ</div> <div>豆腐 ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>カレー ポトフ</div> <div>639/26.9/2.2 801/31.9/2.7</div>	6 <div>中華風 大根 サラダ</div> <div>ぶりの 野菜 あんかけ</div> <div>ごはん</div> <div>真だくさん スープ</div> <div>654/28.3/2.2 817/33.5/2.7</div>	7 <div>おかか マヨあえ</div> <div>ごまだれ 焼き肉</div> <div>ごはん</div> <div>打ち豆の みそ汁</div> <div>648/28.1/2.1 809/33.3/2.5</div>	8 <div>豆腐 プリンタルト</div> <div>初牛 ビビンバ (麦ごはん)</div> <div>春雨 スープ</div> <div>692/25.7/2.3 843/30.1/2.8</div>	9 <div>わかめ サラダ</div> <div>いかの かりん揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>豚じゃが 南蛮煮</div> <div>620/28.2/2.5 779/33.8/2.8</div>
12 振替休業日 東中学校、第二中学校の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、太字で示してあります。	北歸石小6年生考案メニュー			
	13 <div>手作り フルーツ ゼリー</div> <div>コーン サラダ</div> <div>ビーンズ カレー (麦ごはん)</div> <div>711/23.4/2.4 885/27.5/2.7</div>	14 <div>おから サラダ</div> <div>ししゃもの 煎茶揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>うすくず汁</div> <div>653/26.3/2.1 800/29.2/2.3</div> <div>小1年～2年 1匹 小3年～中学 2匹 職員 2匹</div> <div>ごち旅～奈良県～</div>	15 <div>ごま酢 あえ</div> <div>干草 焼き</div> <div>ごはん</div> <div>高野豆腐 のみそ汁</div> <div>600/26.3/2.1 750/31.3/2.5</div>	16 <div>柏崎産大豆 と鶏肉の 揚げがらめ</div> <div>おかか あえ</div> <div>ごはん</div> <div>なめこの みそ汁</div> <div>651/24.8/2.0 811/29.2/2.4</div> <div>ぼくもランチ</div>
19	20  ヨーグルト	21	22	23 天皇誕生日
<div>ゆかり あえ</div> <div>鶏の からあげ</div> <div>ごはん</div> <div>鶏の ごまみそ汁</div> <div>651/25.9/2.2 813/30.9/2.6</div>	<div>いろいろ あえ</div> <div>さばの みそ煮</div> <div>ごはん</div> <div>かき玉汁</div> <div>664/31.1/2.4 816/36.4/3.1</div> <div>ヘルシオDAY</div>	<div>フレンチ サラダ</div> <div>ポーク ビーンズ</div> <div>ごはん</div> <div>みそ ラーメン</div> <div>629/28.8/2.4 780/35.0/3.2</div> <div>ビニール袋に入れて 振りましよう</div> <div>米粉のきなこ 揚げパン</div> <div>ゆで中華</div>	<div>ひじきの ごまマヨ サラダ</div> <div>谷根鯉の ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>大豆の みそ汁</div> <div>649/27.9/2.4 814/33.2/2.9</div> <div>東中2年生考案メニュー</div>	<div></div>
26	27	28	29	2月は豆月間です。 2月3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。
<div>切干大根 サラダ</div> <div>レバーと ポテトの 揚げ煮</div> <div>ごはん</div> <div>どさんこ スープ</div> <div>670/26.7/2.4 840/31.6/3.0</div>	<div>なめたけ あえ</div> <div>ちくわの ツナマヨ 焼き</div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> <div>588/25.5/2.5 749/31.3/3.2</div>	<div>こんにゃく サラダ</div> <div>カップ 肉まん</div> <div>ごはん</div> <div>みそ ラーメン</div> <div>648/28.7/3.4 803/34.7/4.1</div> <div>ゆで中華</div>	<div>のり酢 あえ</div> <div>厚揚げの 肉みそ がらめ</div> <div>ごはん</div> <div>いも 団子汁</div> <div>632/24.0/2.1 787/28.2/2.6</div>	



< 北鯖石小学校 > 家庭科で「1食分の献立」を考える学習をしました。
献立を考えたときのポイントは、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、レベルアップを自指すために、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。

元井 新菜さん考案！「ごはん ぶりのあんかけ 中華風大根サラダ 具だくさんスープ」

☆こだわりのポイント☆

☆旬のぶりに、野菜やきのこが入ったあんかけをかけて、栄養がたたくさんとれるようにしました。同じく、スープも具だくさんにしました。
☆旬の大根をおいしく食べられるように、ごま油を使ったドレッシングで和えました。新菜さんの献立は、6日に登場します♪

< 東中学校 > 家庭科で、東中の課題を解決できるような献立を考えました。
東中の課題は ① 白いごはんの残量が多い ② 魚料理の残量が多い

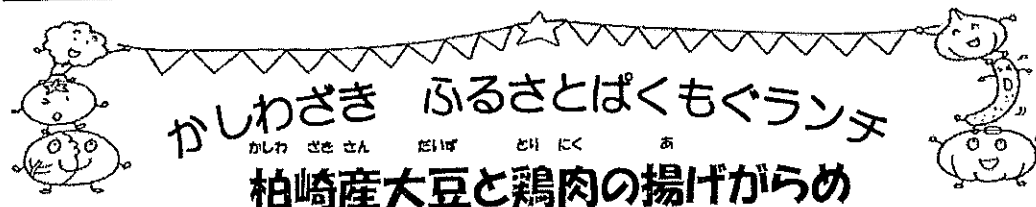
- ③ 野菜の残量が多い ④ 骨折や韧带損傷をする生徒が多い

の4点です。栄養バランスも考えつつ、この課題を解決するための工夫をしてもらいました。

藤林 芽衣さん考案！「ごはん 鮭のハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 大根のみそ汁」

☆課題解決のために工夫したポイント☆

☆魚が苦手な人も、ハンバーグにすれば食べられると思いました。
☆苦手な人が多い野菜を、すりごまとマヨネーズで味付けをして、食べやすいように工夫しました。芽衣さんの献立は、22日に登場します♪



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、柏崎産の大豆を使った揚げがらめです。柏崎の大豆をおいしくいただきましょう。

かしわさき食育5か条の日献立

か 噛んでかしこく肥満予防

今月は「噛んでかしこく肥満予防」をテーマに、1日に実施します。きんぴらにアーモンドをプラスして、かみごたえをアップさせています。よくかんで、味わっていただきましょう。

2月の給食予定&材料表

2024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・海苔	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	木	とり肉、ぶた肉、とうふ、 なっとう、だいず、 おから、みそ	牛乳	にんじん、ピーマン、 のさわなづけ	たくあん、ごぼう、だいこん、 ねぎ、えのきたけ、 しょうが、れんこん、 つきこん、 たけのこ	ごはん、片栗粉、 さとう	ごま、油、 アーモンド
2	金	いわし、とうふ、だいず、 かまぼこ、かつおぶし、 ハム	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、 ねぎ、つきこん、 しいたけ、ごぼう、 キャベツ	ごはん、さといも、 片栗粉、さとう	油、ごま油、 ノンエッグマヨ ネーズ、ごま
5	月	とり肉、ぶた肉、とうふ、 豆乳、ウインナー	牛乳、チーズ、 ちりめん	にんじん、こまつな	たまねぎ、かぶ、セロリ、 キャベツ	ごはん、じゃがいも、 さとう、パン粉	ごま、オリーブ 油、デミグ ラスソース
6	火	ぶり、糸かまぼこ、 とり肉、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	えのきたけ、しょうが、 たまねぎ、だいこん、 きゅうり、はくさい、 しいたけ、ごぼう、 もやし	ごはん、片栗粉、 さとう	油、ごま油、 ごま
7	水	ぶた肉、ハム、油揚げ、 だいず、かつおぶし、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、ねぎ、 だいこん、えのきたけ	ごはん、さといも さとう、片栗粉	ごま、油、 ノンエッグマ ヨネーズ
8	木	ぶた肉、たまご、 とうふ、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん、 しょうが、にんにく、 たけのこ、はくさい、 しいたけ、ねぎ	ごはん、麦、はるさめ、 さとう、豆乳プリンタルト	ごま、 ごま油
9	金	いか、ぶた肉、ツナ	牛乳、青のり、 わかめ	にんじん	しょうが、しらたき、 たまねぎ、しいたけ、 ごぼう、きゅうり、 キャベツ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま油、 ごま
13	火	ぶた肉、とり肉、 だいず	牛乳	にんじん、トマト、 こまつな	セロリ、しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 コーン、りんご、 ルレクチェ	ごはん、麦、ゼリーの素、 リンゴジュース	オリーブ油、 カレールウ
14	水	とり肉、おから、 ハム、とうふ、ゆば	牛乳、ししゃも	にんじん	はくさい、しいたけ、 つきこん、キャベツ、 コーン、きゅうり、 茶葉	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、天ぷら粉	ごま、油、 ノンエッグ マヨネーズ
15	木	とり肉、たまご、ツナ、 みそ、だいず、 高野豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、 ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、えのきたけ、 キャベツ、もやし	ごはん、じゃがいも、 さとう	油、ごま、 ごま油
16	金	とうふ、油揚げ、とり肉、 だいず、かつおぶし、 ちくわ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、 なめこ、キャベツ、 しょうが	ごはん、さつまいも、 片栗粉、さとう	ごま、油
19	月	とり肉、ぶた肉、油揚げ、 みそ、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな、 しそ	しょうが、だいこん、 ねぎ、ごぼう、 れんこん、キャベツ	ごはん、さといも、 片栗粉	油、ごま
20	火	さば、とうふ、 たまご、ハム、みそ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、キャベツ、 コーン、しょうが、 たけのこ	ごはん、片栗粉、 さとう	ごま、 ごま油
21	水	きなこ、だいず、 ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、コーン	米粉パン、さとう、 じゃがいも	油、 オリーブ油
22	木	ぶた肉、さけ、みそ、 厚揚げ、だいず、 豆乳	牛乳、ひじき、 わかめ	にんじん	たまねぎ、しょうが、 キャベツ、ごぼう、 コーン、えだまめ、 だいこん、ねぎ、 えのきたけ	ごはん、片栗粉、 パン粉、さとう	ノンエッグマ ヨネーズ、 ごま
26	月	ツナ、レバー、 とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、 にら	きりぼしだいこん、 しょうが、キャベツ、 メンマ、たまねぎ、 ねぎ、もやし、 にんにく、コーン	ごはん、じゃがいも、 さとう、片栗粉	ごま油、 油、ごま
27	火	ぶた肉、ちくわ、ツナ、 とうふ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、 青のり、のり	こまつな、にんじん	もやし、なめたけ、 だいこん、ねぎ、 つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも	ノンエッグマ ヨネーズ、 ごま
28	水	ぶた肉、なると、 ツナ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、 こんにゃく、ねぎ、 しょうが、しいたけ、 たけのこ、メンマ、 コーン、もやし、 にんにく	中華めん、片栗粉、 蒸しパンミックス、 さとう	ごま油、 ごま
29	木	ぶた肉、厚揚げ、 ツナ、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、だいこん、 ねぎ、しいたけ、 ごぼう、つきこん、 にんにく	ごはん、いも団子、 片栗粉、さとう	油

給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ~ぶらりごちそうの旅~

今月の「ごち旅」は京都府です。京都の郷土料理である「うすくす汁」や、特産品であるお茶を使った「ししゃもの煎茶揚げ」が登場します！

ヘルシオ(減る塩)DAY

今月のヘルシオ(減る塩)ポイントは「とろみをつける」

今月のヘルシオDAYは、20日です。かき玉汁は、片栗粉でとろみをつけています。とろみをつけることで、舌にとどまる時間が長くなり、味を感じやすくなります。