

令和8(2026)年

2月 給食だよい

柏崎市 北部 地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

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

にほんがたしょくせいかつ

日本型食生活のよさを知ろう



にほんがたしょくせいかつ

日本型食生活とは…?!

にほんがたしょくせいかつ 日本型食生活とは、**主食**の米を中心**主菜**となる
ぎょかいるい にくるい たまご まめるい くわ 魚介類や肉類、卵、豆類に加え、**副菜**や**汁物**に使われる
やさい かいそうるい くだもの さまざま しょくざい くあ 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。



市のホームページからも見てね

副菜

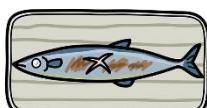
主菜

主食

汁物

いろいろなおかずと合う

ごはん



洋



中

和



ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中華風を
と問わず**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月の献立表

北部地区学校給食共同調理場

中学3年生、給食の思い出♪

中学3年生は、あと約1か月で卒業を迎える。小学校と中学校で9年間食べてきた学校給食も残りわずかです。中学3年生の給食の思い出やエピソードを紹介します！

班のみんなで話しながら食べたのが思い出です。
毎日楽しく給食が食べられてとても思い出に残りました。

私は給食の時間が1番好きです。

どさんこ汁は中学校にあがって食べた時においしそうで家で作ってもらったことがあります。

美味しい給食を9年間食べられてよかったです。

揚げパンの日は、めちゃくちゃテンションがあがった！

昔、麺が苦手だったが給食を通して食べられるようになった。

からあげが出ると、幸せな気持ちになる。

給食の栄養価がととのえられていてすごいと思った。

毎日おいしくて、栄養バランスのよい給食が食べられて幸せでした。

給食の麺が一番の楽しみで、いつも汁がはねて、服についていました(*^_^*)

毎日感謝しながら食べています！
思い出は命をかけたおかわりジャンケン！



『どさんこ汁』

[材料(4人分)]

豚ひき肉………50g

おろしにんにく…少々

ごま油…………少々

玉ねぎ…………1/2こ(100g)

にんじん…………1/4本(40g)

もやし…………80g

コーン缶…………30g

メンマ…………30g

乾燥わかめ………2g(小さじ2)

ねぎ……………1/4本(30g)

コンソメキューブ…1/2こ(2g)

みそ…………大さじ1と小さじ1(24g)

しょうゆ…………小さじ1(6g)

【作り方】

- ①なべを火にかけ、ごま油を熱し、にんにく、ひき肉を炒める。
- ②水500mlと玉ねぎ、にんじんを加えて煮る。
- ③沸騰したら、もやし、メンマ、コーンを入れてさらに煮る。
- ④煮えたら、調味料、わかめを加え味を調える。
- ⑤ねぎを入れて仕上げる。

【ワンポイント】

具は好きな材料を入れてください♪
キャベツや白菜などでもおいしくできます！

2月の食材表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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・海藻	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	ぶた肉 とり肉 とうふ こうやどうふ ハム あぶらあげ みそ だいす	牛乳 のり わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし コーン えのきだけ ねぎ	米 さとう ジャガイモ	油 ごま油
3	火	いわし ぶた肉 みそ だいす こくとうだいす	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん つきこん ねぎ	米 かたくりこ さとう さつまいも	油 ごま
4	水	ツナ ぶた肉 あつあげ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ たけのこ つきこん	米 さといもコロッケ ジャガイモ さとう	油
5	木	ぶた肉 だいす ハム ミックスピーンズ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり いよかん	米 むぎ ジャガイモ さとう	油 カレールウ
6	金	あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり もやし メンマ コーン ねぎ	米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油
9	月	ぶた肉 だいす とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし コーン はくさい メンマ	米 さとう かたくりこ ワンタン	ごま油 ごま
10	火	さば だいす ハム あつあげ 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 えのきだけ もやし	米 かたくりこ さとう ジャガイモ	油
12	木	ぶた肉 ハム とうにゅう	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 きくらげ キャベツ きゅうり	米 むぎ さとう かたくりこ プリンのもと ココア	ごま油 ごま
13	金	あかうお こうやどうふ ハム ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しらたき	米 さとう ジャガイモ	ごま油 油
16	月	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが キムチ たくあん はくさい ねぎ つきこん だいこん メンマ	米 むぎ かたくりこ トック	油 ごま油
17	火	あぶらあげ とうふ みそ だいす	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん こまつな	もやし はくさい えのきだけ しらたき ねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう	油 ごま
18	水	きなこ ハム とり肉 いんげんまめ とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう ジャガイモ	油 ホワイトルウ
19	木	だいす とり肉 ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり もやし はくさい たけのこ	米 かたくりこ さとう はるさめ	ごま油 ごま
20	金	とり肉 だいす たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 さとう	油 ごま
24	火	とり肉 だいす ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな さやいんげん	ねぎ しょうが キャベツ コーン たまねぎ つきこん	米 こめこ さとう かたくりこ ジャガイモ	ノンエッグマヨ ネーズ 油
25	水	ぶた肉 とり肉 はるまき	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ メンマ きくらげ コーン きりぼしだいこん もやし	ちゅうかめん さとう パソコット風デザート	油 ごま油 ごま
26	木	だいす ぶた肉 ツナ ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ はくさい きゅうり コーン セロリ	米 さとう ジャガイモ マカロニ ミルク-ヒ-	油
27	金	いか 肉だんご とうふ みそ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	にんにく もやし はくさい ねぎ	米 こむぎこ パンこ さとう	油 ごま

〈正しいはしの持ち方〉

右ききの場合

左ききの場合



まちが
間違った
はしの持ち方
✖...✖...✖...

