

令和8(2026)年

# 2月 給食だよ

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。



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

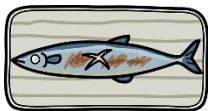
魚介類や肉類、卵、豆類に加え、**副菜**や**汁物**に使われる

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・中華風を  
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

月	火	水	木	金
<b>2</b> <div>いそか 磯香 あえ</div> <div>わふう 和風 ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>じゃが芋の みそ汁</div> <div>611/28.7/2.2 727/33.0/2.6</div>	<b>3</b> <div>こくどうだいず 黒糖大豆</div> <div>ごまあえ</div> <div>いわしの かば焼き</div> <div>ごはん</div> <div>さつま豚汁</div> <div>667/26.9/2.0 791/31.3/2.3</div>	<b>4</b> <div>こまつな サラダ</div> <div>きとちも 里芋 コロッケ</div> <div>ごはん</div> <div>あつあつ 厚揚げと野菜 のうま煮</div> <div>588/20.7/2.1 701/23.6/2.2</div>	<b>5</b> <div>いよかん</div> <div>ひじきの マリネ</div> <div>ピーンスカレー (麦ごはん)</div> <div>593/21.4/2.1 753/25.9/2.5</div>	<b>6</b> <div>たくあん あえ</div> <div>あつあつ 厚揚げの ピリ辛炒め</div> <div>ごはん</div> <div>とさんこ汁</div> <div>561/23.6/2.6 664/26.7/2.9</div>
節分献立				
<b>9</b> <div>ちゅうか 中華あえ</div> <div>かわ 皮なし しゅうまい</div> <div>ごはん</div> <div>ワンタン スープ</div> <div>587/25.8/2.5 698/29.6/2.8</div>	<b>10</b> <div>わふう 和風ビーンズ サラダ</div> <div>さばの 揚げおろし</div> <div>ごはん</div> <div>わかめの みそ汁</div> <div>638/26.8/1.9 766/31.6/2.5</div>	<b>2/18(水)は、</b> <b>かしわざき食育5か条献立</b> <b>今日も一緒に</b> <b>いただきます！</b> 	<b>12</b> <div>とうにゅう 豆乳 ココアパン</div> <div>わかめ サラダ</div> <div>うま煮丼 (麦ごはん)</div> <div>556/22.9/2.4 710/27.5/2.6</div>	<b>13</b> <div>こうやどうふ 高野豆腐 のサラダ</div> <div>あかう 赤魚の ピリ辛焼き</div> <div>ごはん</div> <div>じゃが芋の そぼろ煮</div> <div>562/27.0/1.9 671/31.6/2.4</div>
<b>16</b> <div>ヨーグルト</div> <div>キムタク丼 (麦ごはん)</div> <div>トック スープ</div> <div>549/23.3/2.6 688/27.0/3.0</div>	<b>17</b> <div>あぶら 油揚げの ごま酢あえ</div> <div>ししゃもの 磯フライ</div> <div>ごはん</div> <div>はくさい 白菜の みそ汁</div> <div>587/23.1/1.8 709/27.2/2.2</div>	<b>18</b> <div>フレンチ サラダ</div> <div>ふくろにいれて くばってね！</div> <div>豆乳 チャウダー</div> <div>米粉きねこ揚げパン</div> <div>612/25.5/2.6 751/30.6/3.1</div>	<b>19</b> <div>バンサンスー</div> <div>とりと大豆の 甘辛がらめ</div> <div>ごはん (栗山プリンセス)</div> <div>豆腐の スープ</div> <div>650/29.6/2.2 777/34.3/2.5</div>	<b>20</b> <div>ゆかり あえ</div> <div>カップ 卵焼き</div> <div>ごはん</div> <div>なめこの みそ汁</div> <div>572/27.0/2.2 683/31.2/2.8</div>
<b>中学3年生リクエスト</b> だいいちちゅう 第一中、みずほちゅう まつはまちゅう 瑞穂中、松浜中 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！2月と 3月に登場します。リクエ ストの多かったメニューは <b>本主</b> になっています。 お楽しみに♪	<b>24</b> <div>いそ 磯マヨ サラダ</div> <div>とりの つくね焼き</div> <div>ごはん</div> <div>うま塩 肉じゃが</div> <div>635/28.9/2.2 756/33.4/2.5</div>	<b>25</b> <div>きりぼし 切干</div> <div>はるま 春巻き</div> <div>ナムル</div> <div>みそラーメン スープ</div> <div>ちゅうか 中華めん</div> <div>690/24.5/2.9 899/31.1/3.6</div>	<b>26</b> <div>はくさい 白菜ツナ サラダ</div> <div>だいず 大豆とひじきの のチーズ焼き</div> <div>ごはん</div> <div>ABC スープ</div> <div>628/24.5/2.5 741/27.9/3.2</div>	<b>27</b> <div>こんぶ 昆布 あえ</div> <div>いかの ガーリックフライ</div> <div>ごはん</div> <div>はくさい 白菜 ちゃんこ汁</div> <div>588/26.5/2.4 703/31.2/3.0</div>
つごう 都合により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 がくねん 学年ごとの欠食について は、学校からのおたよりを ご確認ください。	<b>今月の地場産物</b> ・米 ・大豆 ・キャベツ ・大根	<b>和食の 食器の 並べ方</b> 		
小：I杯 -/たんぱく質/塩分 中：I杯 -/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	※天候や収穫量により使用で きない場合があります。	和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に 置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。		



中学3年生、給食の思い出♪

中学3年生は、あと約1か月で卒業を迎えますね。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！

はんな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。

わたしは給食の時間が1番好きです。

どさんこ汁は中学校にアがって食べた時においすぎて家で作ってもらったことがあります。

揚げパンの日は、めちゃくちゃテンションがあがった！

からあげが出ると、幸せな気持ちになる。

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。

毎日感謝しながら食べています！

おいしい給食を9年間食べられてよかった。

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。

給食の栄養価がととのえられていてすごいと思った。

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(\*^\_^\*)

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月の食材料表

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	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	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 だいず	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 えのきたけ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油
3	火	いわし ぶた肉 みそ だいず こくとうだいず	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 さといもコロック じゃがいも さとう	油
5	木	ぶた肉 だいず ハム ミックスビーンズ	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 じゃがいも 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 だいず 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 だいず 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 えのきたけ もやし	米 かたくりこ さとう じゃがいも	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 じゃがいも	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 だいず	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 えのきたけ 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 じゃがいも	油 ホワइटルウ
19	木	だいず 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	油 ごま油 ごま
20	金	とり肉 だいず 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 だいず 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 じゃがいも	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 パナッパ風デザート	油 ごま油 ごま
26	木	だいず 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 じゃがいも マカロニ シメツドビー	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 しらたき	米 こむぎこ パンこ さとう	油 ごま

正しいはしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。

