

2025年

2月 給食だより



2月3日は立春で暦の上では春を迎えますが、インフルエンザ等の感染症が流行しているため、体調管理に注意する時期がしばらくは続きそうです。「バランスのよい食事」や「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

2月の給食目標

食事と健康の関わりを知ろう

健康な生活を送るために心掛けて欲しいことの一つに、「バランスの良い食生活」があります。栄養バランスが偏った食事が続くと、さまざまな生活習慣病のリスクが高まります。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、「健康的でない生活習慣」が関係する病気のことをいいます。食事や運動習慣、休養のとり方などの生活習慣は、「心臓病」や「脳卒中」、「糖尿病」などの発症や進行に深く関わっています。

これらの病気は、生活習慣を見直す事で発症や進行を改善することが期待されます。子どものうちから正しい生活習慣を身に付けましょう。



生活習慣病を予防する食事のポイント！

①適正なエネルギー量を守ろう

菓子類は、量と時間を決めて食べるようにし、過剰摂取にならないようにしましょう。毎日の食事でも消費エネルギー以上に食べないように気をつけましょう。



②油や砂糖、塩分の摂り過ぎに注意

油や砂糖は肥満、塩分は高血圧症の原因になります。油や砂糖の使用はほどほどに、味付けは薄味を心掛けましょう。



③1日3食バランスよく食べよう

朝食抜きは必要な栄養素が不足するだけでなく、肥満の原因になります。食事で生活のリズムも整えましょう。



④野菜やいも、果物を食べよう

豊富に含まれる「カリウム」が余分な塩分を体の外に出す働きをしてくれます。



全ての栄養素をバランスよく摂ることは難しいことかもしれませんが、より多くの食材を組み合わせるようになると、自然と栄養のバランスが整います。



給食では、豆を様々な献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。

今月の給食には、節分の「豆」にちなんで、大豆や大豆製品をいつもより多くとり入れました。



大豆、豆腐、厚揚げ、油揚げ、高野豆腐、おから、豆乳、納豆、みそ、しょうゆ など

2月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
3 節分豆 ★ゆかりあえ ★ふっかつ ごはん 冬のぬくぬく汁 821 kcal・27.9g・2.5g 節分献立	4 ごったくさんとの コラボ給食 冬野菜のほっこり 甘酒ポトフ ごったく風ロコモコ (ハンバーグ・サラダ) (ごはん) 894 kcal・33.7g・2.7g とおかまちメニュー	5 もやしの フレンチ サラダ マスタード チキン コシヒカリ ごはん ★コーン ポタージュ (乳入り) 808 kcal・32.3g・2.8g	6 白菜の カレー 塩昆布 あえ ★鮭の みそマヨ 焼き ごはん ★沢煮 椀 768 kcal・29.7g・2.4g	7 ★きりざい 厚焼き卵 ごはん ★肉じゃが 802 kcal・30.6g・2.4g
10 IKOTEさんとの コラボ給食 タルタルソース 水菜の 浅漬け (ごま入) IKOTE 風 チキン南蛮 ごはん ゆずこしょうの みそ汁 808 kcal・28.8g・2.7g とおかまちメニュー	11 《建国記念の日》 建国記念の日 870 kcal・30.4g・2.6g	12 かおり あえ 青のり ポテト フライ ★豚キムチ丼 (オイスターソース入り) コシヒカリごはん 870 kcal・30.4g・2.6g	13 卵の花 炒り あじの ピリ辛焼き ごはん 白菜の みそ汁 714 kcal・32.9g・2.4g	14 ★いちご クレープ ★海藻 サラダ ★クリームソース (乳入り) キャロットピラフ 885 kcal・26.6g・3.9g
17 ★ミルクココア ★荳わかめの サラダ ★チーズ ポテト 和風汁 ソフトめん 890 kcal・35.2g・3.9g	18 ★お米のタルト(乳入) ★春雨 サラダ ★鶏肉の 唐揚げ ごはん ★ABC スープ 969 kcal・29.5g・2.4g	19 ツナ入り のり酢あえ 鉄火みそ コシヒカリ ごはん 車ふの 卵とじ 835 kcal・36.3g・2.1g 南中2年欠食	20 へるっ塩メニュー こんにやくと 青菜の 辛子あえ めばるの 塩麹カレー揚げ ごはん 米粉の 和風豆乳 ポタージュ 795 kcal・33.9g・2.4g 南中2年欠食	21 大根 サラダ (かまぼこ入) 厚揚げの 酢豚風 炒め ごはん じゃが芋の みそ汁 769 kcal・30.0g・2.5g 南中2年欠食
24 《振替休日》 リクエスト給食 十日町・中条・南中 中学校からリクエスト された給食を提供し ます。 ★マークがリクエ スト給食です!!	25 ★フルーツ ポンチ ★ツナ サラダ ★ポーク カレー (ごはん) 900 kcal・24.9g・2.7g	26 ★ポテト サラダ ★ヤンニョム チキン (ごま入) コシヒカリ ごはん 春雨 スープ 877 kcal・26.6g・2.3g	27 もやしの 風味あえ ★さばの みそ煮 ごはん ★豚汁 847 kcal・32.9g・2.6g	28 ★ココア ムース (乳入り) ワンタン スープ ★ビビンバ (肉みそ・ナムル) (ごはん) 832 kcal・29.7g・2.3g

ごはんもの 1位 ポークカレー 268票 2位 ハヤシライス 176票 3位 クリームソース 162票

丼もの 1位 豚キムチ丼 212票 2位 ビビンバ 199票 3位 ブルコギ丼 93票

肉系おかず 1位 鶏肉の唐揚げ 272票 2位 ヤンニョムチキン 140票 3位 さくさくチキン 110票 3位 ウィナーとチーズの包み揚げ 110票
--

小麦・大豆系おかず 1位 ふっかつ 115票 2位 豆みそ 101票 3位 厚揚げの肉みそ あんかけ 87票

魚系おかず 1位 さばのみそ煮 115票 2位 鮭のみそマヨ焼き 110票 3位 いかのカレー揚げ 69票

和えもの・炒めもの 1位 チーズポテト 261票 2位 きりざい 162票 3位 ゆかりあえ 127票

サラダ 1位 春雨サラダ 257票 2位 ポテトサラダ 225票 3位 ツナサラダ 91票

お汁 1位 豚汁 245票 2位 沢煮椀 179票 3位 肉じゃが 169票
--

4位以下も
 献立に加え
 ました。

デザート 1位 お米のタルト 108票 2位 いちごタルト 90票 3位 いちごクレープ 82票
--

デザート 1位 フルーツポンチ 135票 2位 抹茶蒸しパン 116票 3位 りんごマフィン 83票
--

スープ 1位 ABCスープ 184票 2位 コーンポタージュ 173票 3位 クリームシチュー 159票
--



2月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
3	ごはん					ごはん	
	ふっかつ	車麩 たまご			りんご しょうが にんにく	さとう 薄力粉 パン粉	油 ラー油
	ゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし きゅうり		
	冬のぬくぬく汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが		
	節分豆	大豆				さとう もち米 薄力粉	油
4	ごはん					ごはん	
	ごったく風口コモコ (ハンバーグ)	豚肉 鶏肉 たまご 豆乳			マッシュルーム 玉ねぎ	パン粉 さとう	油
	ごったく風口コモコ (サラダ)	しょうゆの実		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし にんにく	じゃがいも	オリーブ油
	冬野菜のほっこり 甘酒ポトフ	鶏肉 ウィンナー		にんじん パセリ	だいこん 玉ねぎ はくさい カリフラワー		
5	コシヒカリごはん					ごはん	
	マスタードチキン	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ	
	もやしのフレンチサラダ			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ルウ
6	ごはん					ごはん	
	鮭のみそマヨ焼き	鮭 みそ		パセリ			マヨネーズ(加 熱用)
	白菜のカレー 塩昆布あえ		昆布		はくさい キャベツ きゅうり		
	沢煮椀	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう えのきたけ	はるさめ	
7	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	たまご				さとう	油
	きりざい	納豆	ひじき	ほうれんそう にんじん 野沢菜	たくあん		
	肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油
10	ごはん					ごはん	
	IKOTE風 チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉 しょうゆの実			ポッポロ漬け	かたくり粉 さとう	油 ノリツグ 珞 外ソース
	水菜の浅漬け			水菜 にんじん	きゅうり キャベツ しょうが		ごま
ゆずこしょうのみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	はくさい えのきたけ こんにゃく ねぎ		ごま油	
12	コシヒカリごはん					ごはん	
	豚キムチ丼の具	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ たけのこ しらたき 白菜キムチ	さとう かたくり粉	油 ごま油 オイスターソース
	青のりポテトフライ		あおのり			じゃがいも	油
	かおりあえ			にんじん しそ	キャベツ もやし きゅうり		
13	ごはん					ごはん	
	あじのピリ辛焼き	あじ			しょうが	さとう	
	卵の花炒り	鶏肉 おから		にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう	さとう	油
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ		
14	キャロットピラフ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	ごはん	油
	クリームソース	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 ルウ
	海藻サラダ	ハム	わか 赤ツマ 白杉のり		キャベツ きゅうり	さとう	ごま油
	いちごクレープ	豆乳			いちご	さとう 米粉	油
17	ソフトめん					ソフトめん	
	ミルクココア					さとう	ココア
	和風汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	えのきたけ はくさい ねぎ		
	チーズポテト	ベーコン	チーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	油 バター
	茎わかめのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり	さとう	油

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
18	ごはん					ごはん	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが	かたくり粉 薄力粉	油
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま油
	ABCスープ	ベーコン		にんじん いんげん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ	
	お米のタルト	たまご	牛乳			薄力粉 米粉 さとう	油
19	コシヒカリごはん					ごはん	
	鉄火みそ	大豆 みそ				さとう	油
	ツナ入りのり酢あえ	ツナ	のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	車麩の卵とじ	車麩 鶏肉 たまご		にんじん いんげん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しらたき	じゃがいも さとう	油
20	ごはん					ごはん	
	めばるの塩麹カレー揚げ	めばる				かたくり粉	油
	こんにゃくと青菜の 辛子あえ	油揚げ		こまつな にんじん	こんにゃく もやし	さとう	
	米粉の和風 豆乳ポタージュ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ かぶ ぶなしめじ	じゃがいも 米粉	油
21	ごはん					ごはん	
	厚揚げの酢豚風炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油
	じゃがいものみそ汁	みそ 大豆		にんじん	もやし えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
25	ごはん					ごはん	
	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	ツナサラダ	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油
	フルーツポンチ				りんご みかん パイン マスカット ぶどう さくらんぼ	さとう サイダー	
26	コシヒカリごはん					ごはん	
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉 さとう	油 ごま
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ
	春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	
27	ごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう	
	もやしの風味あえ			にんじん	もやし きゅうり		ごま油
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
28	ごはん					ごはん	
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	こんにゃく たけのこ しょうが にんにく	さとう	油
	ビビンバ(ナムル)	たまご		ほうれんそう	もやし		ごま油
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
	ココアムース	たまご	牛乳			さとう	ココア

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。