

2026 年

2月 給食だより



2月4日は「立春」。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。

インフルエンザやかぜなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。

手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策を続けながら、バランスの良い食事と十分な休養で体調を整え、一步步近づく春の訪れを楽しみに過ごしましょう。

2月の給食目標

食事と健康の関わりを知ろう

生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは、毎日の食事や運動、休養のとり方などの生活習慣が、病気の発症や進行に影響するものをいいます。脂質や糖分、塩分を摂り過ぎると、高血圧や脂質異常症、糖尿病、心臓の病気などにつながるおそれがあります。

長く健康でいきいきと過ごすために、子どものうちからバランスのよい食生活や規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。

生活習慣病のリスクをチェック～食事編～

- ☐ 脂っぽいものが好き
- ☐ 毎食満腹になるまで食べる
- ☐ 濃い味付けが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 朝食を食べない

- ☐ 甘い物をよく食べる
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない
- ☐ 夜遅く食事をする
- ☐ 早食い、ながら食が多い

※たくさん当てはまる人は要注意です！

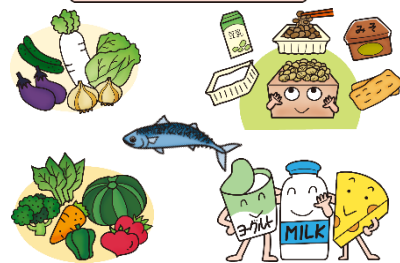


食生活を見直してみよう！

生活習慣病を予防するために、食生活指針を活用しましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂質は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



2月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ★いちごクレープ ほうれん草サラダ ★豚キムチ丼 (オイスターソース入り) ごはん 901 kcal・31.7g・2.6g	3 節分豆 かおりあえ ★ふっかつ (卵入り) ごはん 冬のぬくぬく汁 844 kcal・28.3g・2.7g	4 ★五目金平 さばのみそ煮 コシヒカリごはん ★豚汁 888 kcal・34.4g・2.7g	5 青菜の辛子ごまあえ めばるの梅おかか揚げ ごはん 塩麴で旨味マシマシスープ 785 kcal・32.5g・2.4g	6 ひじきのマリネ ★ハンバーグデミグラスソース ごはん ★ワンタンスープ 823 kcal・32.1g・2.9g
	節分献立		へるっ塩メニュー	
9 ★いちごのタルト (乳卵入) ★春雨サラダ ★鶏肉の唐揚げ ごはん ★ABCスープ 975 kcal・29.6g・2.6g	10 新潟＝台北線就航3周年記念 新潟空港 台湾風豆乳スープ パイナップルケーキ ルーローファンライス (うずら卵・オイスターソース入り) ごはん 907 kcal・32.6g・2.5g	11 建国記念の日	12 ★フルーツポンチ ★しょうゆフレンチ ★ポークカレー (コシヒカリごはん) 877 kcal・24.4g・2.8g	13 ★きりざい 厚焼き卵 ごはん ★肉じゃが 800 kcal・31.7g・2.5g
リクエスト1位献立	台湾献立			
16 みかん ★小松菜の磯あえ ソフトめん ★ビーンズミートソース 842 kcal・34.5g・2.6g	17 ノンエッグタルタルソース 城之古菜の彩りあえ ささみフライ ごはん ★かき玉汁 (卵入り) 764 kcal・32.3g・2.2g	18 ★切干大根煮 鮭の塩焼き コシヒカリごはん ゆずこしょうのみそ汁 772 kcal・35.2g・3.0g	19 ★ミニきなこ揚げパン (乳入) 茎わかめともやしのサラダ うま煮丼 (ごはん) 812 kcal・30.3g・2.4g	20 ★ミルメークココア ブロッコリーサラダ マスタードチキン ごはん ★コーンポタージュ (乳入) 858 kcal・35.3g・2.8g
十日町中2年欠食	十日町中2年欠食	十日町中2年欠食		
23 《天皇誕生日》 リクエスト給食 ★マークは、十日町・中条・南中学校のみなさんからリクエストされた給食です。	24 雪原カーニバルの魅力を発信！ スノーチューピングラスク (乳・ごま) ゆらめくスノーキャンドルスープ 花火ビビンバ (肉炒め・卵入りナムル) ごはん 823 kcal・27.5g・2.3g	25 ★チーズポテト ヤンニョムチキン (ごま) コシヒカリごはん ★さっぱり春雨スープ 878 kcal・28.5g・2.5g	26 油揚げのごま酢あえ あじのみりん焼き ごはん 根菜のみそ汁 773 kcal・34.8g・2.2g	27 ～卒業お祝い献立～ お祝いケーキ (乳・卵入り) 小松菜のおひたし たれカツ ごはん ★沢煮椀 864 kcal・33.6g・2.5g
	とおかまちメニュー			

ごはんもの 1位 ポークカレー 246票 2位 ハヤシライス 183票 3位 クリームソース 159票	丼もの 1位 豚キムチ丼 231票 2位 ビビンバ 195票 3位 プルコギ丼 109票	肉系おかず 1位 鶏肉の唐揚げ 248票 2位 ヤンニョムチキン 134票 3位 ウイナーとチーズの包み揚げ 111票	小麦・大豆系おかず 1位 ふっかつ 151票 2位 豆みそ 137票 3位 厚揚げの肉みそあんかけ 109票
魚系おかず 1位 さばのみそ煮 127票 2位 さめフライごまケチャップ 91票 3位 いかのカレー揚げ 88票	和えもの・炒めもの 1位 チーズポテト 221票 2位 きりざい 176票 3位 ゆかりあえ 104票	サラダ 1位 春雨サラダ 245票 2位 ポテトサラダ 181票 3位 茎わかめサラダ 86票	お汁 1位 豚汁 222票 2位 沢煮椀 188票 3位 肉じゃが 174票
デザート 1位 いちごタルト 86票 2位 お米のタルト 85票 3位 いちごクレープ 67票	デザート 1位 フルーツポンチ 129票 2位 抹茶蒸しパン 109票 3位 大学いも 66票	スープ 1位 ABCスープ 185票 2位 コーンポタージュ 157票 3位 クリームシチュー 152票	4位以下も献立に加えました。

お楽しみに😊



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
2	ごはん					ごはん	
	豚キムチ丼	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	オイスターソース ごま油 油
	ほうれん草サラダ	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし	さとう	油
	いちごクレープ	豆乳			いちご レモン	さとう 米粉	油
3	ごはん					ごはん	
	麴っカツ	車ふ 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
	かおりあえ			にんじん 青しそ	キャベツ 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 えのきだけ ねぎ しょうが		
	節分豆	だいず				さとう 小麦粉 もち米	油
4	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖のみそ煮	さば みそ			しょうが	さとう	
	五目きんぴら	豚肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	さとう	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	
5	ごはん					ごはん	
	めばるの梅おかか揚げ	めばる かつお節			梅	かたくり粉	油
	青菜の辛子ごまあえ	油揚げ	わかめ	こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま
	塩麴で旨味マシマシスープ	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん キャベツ しめじ しょうが	はるさめ	ごま油
6	ごはん					ごはん	
	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉 豆乳			たまねぎ	パン粉 さとう	
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油
	ワンタンスープ	焼き豚		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ しいたけ	ワンタン	
9	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	
	いちごタルト	たまご	生クリーム		いちご	小麦粉 さとう	油
10	ごはん					ごはん	
	ルーローファンライスの具	豚肉 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ エリンギ たけのこ にんにく しょうが	さとう かたくり粉	油 オイスターソース
	台湾風豆乳スープ	厚揚げ 豆乳		ほうれんそう にんじん	ザーサイ もやし しいたけ ねぎ		ごま油 ラー油
	パイナップルケーキ				パイナップル	小麦粉 米粉 さとう	油
12	コシヒカリごはん					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
	しょうゆフレンチ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし		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	
13	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	たまご				さとう	
	きりざい	納豆	ひじき	こまつな にんじん のぎざな	たくあん		
	肉じゃが	豚肉		にんじん きぬさや	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 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
16	ソフト麺					ソフトめん	
	ビーンズミートソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ ぶなしめじ		油 ルウ
	小松菜の磯あえ		のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	みかん				みかん		
17	ごはん					ごはん	
	ささみフライ	鶏肉				小麦粉 パン粉 米粉	油
	ノンエッグタルタルソース			パセリ	ピクルス たまねぎ レモン	さとう	油
	城之古菜の彩りあえ			城之古菜 にんじん	だいこん もやし とうもろこし	さとう	油
	かき玉汁	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん チンゲンツァイ	玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	
18	コシヒカリごはん					ごはん	
	鮭の塩焼き	鮭					
	切り干し大根煮	鶏肉		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	油
	ゆずこしょうのみそ汁	豆腐 油揚げ 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
19	ごはん					ごはん	
	うま煮どんぶり	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ はくさい しらたき しいたけ	さとう かたくり粉	油
	莖わかめともやしのサラダ	ハム	わかめ		もやし きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ミニきなこ揚げパン	きな粉	パン（乳製品）			パン（小麦粉） さとう	油
20	ごはん					ごはん	
	ミルクココア					さとう	ココア
	マスタードチキン	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		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
24	ごはん					ごはん	
	花火ビビンバ(肉炒め)	豚肉 大豆 みそ		にんじん	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく	さとう	油
	花火ビビンバ(ナムル)	たまご		こまつな 赤ピーマン	もやし		ごま油
	ゆらめくスノーキャンドルスープ	ウインナー 豆乳		にんじん	玉ねぎ とうもろこし	さつま芋	
	スノーチューピングラスク	車ふ				グラニュー糖	バター ごま
25	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
	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
	さっぱり春雨スープ			にんじん チンゲンツァイ	はくさい 玉ねぎ えのきたけ	はるさめ	
26	ごはん					ごはん	
	あじのみりん焼き	あじ				さとう	
	油揚げのごま酢あえ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま
	根菜のみそ汁	豚肉 みそ		にんじん きぬさや	れんこん だいこん ごぼう ねぎ	さといも	
27	ごはん					ごはん	
	たれカツ	豚肉				薄力粉 パン粉 さとう	油
	小松菜のおひたし			こまつな にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		
	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	
	お祝いケーキ	たまご	生クリーム		いちご	小麦粉 さとう	油

※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。