

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、一歩ずつ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～

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 脂っぽいものが好き | <input type="checkbox"/> 甘い物をよく食べる |
| <input type="checkbox"/> 毎食満腹になるまで食べる | <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好み | <input type="checkbox"/> 夜遅く食事をする |
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日間食をしている | <input type="checkbox"/> 早食い、ながら食いが多い |
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べない | ※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ましょう。



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 (オイスタークリーミー入り) ごはん	3 節分豆 かおり あえ ごはん 冬の ぬくぬく汁	4 ★五目金平 コシヒカリ ごはん ★豚汁	5 青菜の 辛子ごま あえ ごはん 塩麹で旨味 マシマシ スープ	6 めばるの 梅おかか 揚げ ごはん ★ワンタン スープ
901 kcal · 31.7g · 2.6g	844 kcal · 28.3g · 2.7g	888 kcal · 34.4g · 2.7g	785 kcal · 32.5g · 2.4g	823 kcal · 32.1g · 2.9g
節分献立	へるつ塩メニュー	建国記念 の日	リクエスト1位献立	厚焼き卵
9 ★いちごのタルト(乳卵入り) ★春雨 サラダ ごはん ★ABC スープ	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 ルーローフアンライス (うずら卵・オイスタークリーミー入り) ごはん	11 建国記念 の日	12 ★フルーツ ポンチ ★ポークカレー (コシヒカリごはん)	13 ★きりざい ごはん ★肉じゃが
975 kcal · 29.6g · 2.6g	907 kcal · 32.6g · 2.5g		877 kcal · 24.4g · 2.8g	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 ビーンズ ミート ソース ソフトめん	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)	18 ★切干大根煮 コシヒカリ ごはん 鮭の 塩焼き ゆず こしょうの みそ汁	19 ★ミニきなこ 揚げパン (乳入り) うま煮丼 (ごはん)	20 ★ミルメークココア ブロッコリー サラダ ごはん ★コーン ポタージュ (乳入り)
842 kcal · 34.5g · 2.6g	764 kcal · 32.3g · 2.2g	772 kcal · 35.2g · 3.0g	812 kcal · 30.3g · 2.4g	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	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! スノーチュービング ラスク (乳・ごま) ゆらめく スノーキャンドル スープ 花火ビンバ (肉炒め・卵入りナムル) ごはん	25 ★チーズ ポテト コシヒカリ ごはん ヤンニヨム チキン (ごま) ★さつぱり 春雨 スープ	26 油揚げの ごま酢あえ ごはん あじの みりん焼き 根菜の みそ汁	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
823 kcal · 27.5g · 2.3g	878 kcal · 28.5g · 2.5g	773 kcal · 34.8g · 2.2g	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 ブルコギ丼 109票	肉系おかず 1位 鶏肉の唐揚げ 248票 2位 ヤンニヨムチキン 134票 3位 サイコ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	
	麩っかつ	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 えのきたけ ねぎ しょうが		
4	節分豆	だいす				さとう 小麦粉 もち米	油
	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
5	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	
	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
6	塩麹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
	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
9	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	
	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
10	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
	ごはん					ごはん	
	ルーローファンライスの具	豚肉 うずら卵		にんじん チングンサイ	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
12	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				パイン	小麦粉 米粉 さとう	油
	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
13	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	
	ごはん					ごはん	
	厚焼き卵	たまご				さとう	
13	きりざい	納豆	ひじき	こまつな にんじん のざわな	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	
	ピ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 チングンツァイ	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
	茎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	
	ミルメークココア					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	
	プロッコリーサラダ			プロッコリー 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	せんまい 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	ワインナー 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 チングンツァイ	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「他の野菜や果物」に分類しています。