

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～

- 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、ながら食いが多い
- ※たくさん当てはまる人は要注意です！



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。

## 食生活を見直してみよう！

### 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
<b>2</b> ★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	<b>3</b> 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	<b>4</b> ★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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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		
<b>9</b> ★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	<b>10</b> 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	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> ★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	<b>13</b> ★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			
<b>16</b> みかん ★小松菜の磯あえ ★ABCスープ ソフトめん 842 kcal・34.5g・2.6g	<b>17</b> 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	<b>18</b> ★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	<b>19</b> ★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	<b>20</b> ★ミルクココア 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		
<b>23</b> 《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。 	<b>24</b> 雪原カーニバルの魅力を発信! スノーチューベングラスク (乳・ごま) ゆらめくスノーキャンドルスープ 花火ピビンバ (肉炒め・卵入りナムル) ごはん 823 kcal・27.5g・2.3g	<b>25</b> ★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	<b>26</b> 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	<b>27</b> ~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
とのおかまちメニュー				
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 ピビンバ 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 ヤンニョムチキン 134票 3位 ウィ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 さめフライごまかけ 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	4位以下も献立に加えました。
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		お楽しみに☺ 