

2月給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年、2月

今月のめあて

生活習慣病について知ろう！



食事や運動、休養、睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



子どもの頃から健康によい生活習慣を身に付けておくことが大切です！

★リクエストの多かった給食メニューを紹介！お家でつくってみてください！

メニューの紹介 ① 揚げパン 揚げパン

＜材料＞ コッペパン（小さめの方が作業しやすいです）4個
約4人分 揚げ油 適量
さとう 大きじ2強 きなこ 大きじ3 しお 少々
＜つくりかた＞
1、さとう、きなこ、塩は混ぜ合わせておく。
2、コッペパンを190度くらいの高温の油で表面をさっと揚げる
3、油をきり、1をまぶす。

ポイント
★揚げる作業は手早く！揚げすぎてしまうとパンが油をすって、油っぽくなります。
★まぶすものはココアパウダーやアーモンドパウダー、粉糖などお好みでどうぞ。



メニューの紹介 ② 磯マヨ和え



＜材料＞ 4人分 ほうれん草（3cmカット）40g もやし150g にんじん（千切り）20g カニかま40g 刻みのり4g かつお節少々
マヨネーズ大きじ3弱 しょうゆ小さじ1弱
＜つくりかた＞ 1、野菜はゆでて、水にさらし、水気を切り、軽く絞る。
2、ボールに①の野菜とカニかまをほぐして入れて混ぜ合わせる。
3、調味料を入れ、最後に刻みのりとかつお節を入れ混ぜる。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>3年生のみなさん、卒業まで残り少ない日々となりました。今年度は中学校の卒業式を3月3日に実施する学校があるため、2月28日に「卒業祝い給食」を提供します。</p> <p>2月は3年生からの最後のリクエストメニューを取り入れました。人アメニューは、「わかめごはん」「鶏のから揚げ」「磯マヨ和え」「豚汁」「きなこ揚げパン」などでした。3年生は残り少なくなった中学校生活をクラスの仲間と楽しく食べてください。</p> <p>この印が付いているメニューは3年生からのリクエストです。⇒⇒⇒</p> | | | | <p>今月の小千谷産</p> <p>今月は、お米、キャベツ、こまつな、人参、水菜が小千谷産です。</p> |
| <p>3 県産大豆</p> <p>のり酢和え / いわしのかんずりソース</p> <p>ごはん / けんちん汁</p> <p>701kcal/28.2g/1.9g 832kcal/32.9g/2.3g 857kcal/33.6g/2.3g</p> | <p>4</p> <p>ロースト / 豚肉のポテト / スタミナ炒め</p> <p>ごはん / 生揚げと小松菜のスープ</p> <p>676kcal/27.2g/1.7g 795kcal/31.9g/2.0g 820kcal/31.7g/2.0g</p> | <p>5</p> <p>いよかん / わかめとじゃこのサラダ</p> <p>ごはん / ひよこ豆入りカレーライス（麦ごはん）</p> <p>668kcal/23.3g/2.6g 798kcal/27.2g/3.2g 823kcal/27.8g/3.2g</p> | <p>6 片貝中リクエスト</p> <p>パンサンスー / ミネストローネ</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>644kcal/24.9g/3.0g 797kcal/32.2g/3.8g 797kcal/30.2g/3.8g</p> | <p>7</p> <p>しょうゆ / 鶏肉のレモンフレンチ / ペッパーソース</p> <p>ごはん / かつまいもの貞汁</p> <p>692kcal/29.9g/2.0g 783kcal/32.0g/2.2g 808kcal/32.6g/2.2g</p> |
| <p>10</p> <p>おかか / れんこん / サラダ / ミートグラタン</p> <p>ごはん / 車麩のみそ汁</p> <p>639kcal/24.1g/2.0g 769kcal/28.9g/2.6g 794kcal/29.9g/2.6g</p> | <p>11 建国記念の日</p> <p>2月の「おちゃっ子わくわくメニュー」のテーマは「風船一揆」です。小千谷の雪原を舞う「気球」をイメージしたメニューです！</p> <p>おひたし / レバーのオーロラソース</p> <p>りんご</p> <p>ごはん / かつおの白濁汁</p> <p>697kcal/27.0g/2.0g 801kcal/31.3g/2.4g 826kcal/31.9g/2.4g</p> | <p>12</p> <p>きりざい / 厚焼き卵</p> <p>ごはん / じゃがいものそぼろ煮</p> <p>881kcal/25.6g/2.0g 813kcal/29.8g/2.3g 828kcal/28.3g/2.2g</p> | <p>13</p> <p>茎わかめのサラダ / あんまん</p> <p>ゆで中華 / しょうゆラーメンスープ</p> <p>708kcal/28.1g/3.5g 822kcal/32.7g/4.0g 822kcal/32.7g/4.0g</p> | <p>14</p> <p>ハートのプリン / 和風コールドスローサラダ</p> <p>カレー / 豆乳チャウダー</p> <p>662kcal/20.9g/3.0g 776kcal/24.7g/3.8g 801kcal/25.3g/3.8g</p> |
| <p>17 千田中1年×</p> <p>おひたし / レバーのオーロラソース</p> <p>ごはん / かつおの白濁汁</p> <p>678kcal/24.9g/2.0g 816kcal/29.9g/2.3g 831kcal/30.1g/2.3g</p> | <p>18 千田中2年×</p> <p>ごはん / ツナほろろ（炒り卵入り）</p> <p>白玉汁</p> <p>697kcal/27.0g/2.0g 801kcal/31.3g/2.4g 826kcal/31.9g/2.4g</p> | <p>19 おちゃっ子わくわくメニュー</p> <p>雪ん子 / 和え / さばの照り焼き</p> <p>ごはん / 気球スープ</p> <p>706kcal/30.8g/1.8g 825kcal/34.1g/2.3g 850kcal/34.7g/2.3g</p> | <p>20</p> <p>ミニアセロラゼリー / 切干大根サラダ</p> <p>2こ / サラダ</p> <p>ソフトめん / ミートソース</p> <p>668kcal/23.3g/2.6g 825kcal/34.1g/2.3g 852kcal/34.7g/2.3g</p> | <p>21 セルフタレカツ</p> <p>タレカツ用野菜 / タレカツ</p> <p>ごはん / 鶏のモスクのスープ</p> <p>613kcal/25.1g/2.6g 748kcal/31.1g/3.2g 773kcal/31.7g/3.2g</p> |
| <p>24 振替休日</p> <p>のり酢和え / 和え / コロッケ</p> <p>キムチチャーハン / 春雨スープ</p> <p>662kcal/25.1g/2.0g 816kcal/29.9g/2.9g 841kcal/29.9g/2.9g</p> | <p>25 千田中3年生リクエスト</p> <p>のり酢和え / 和え / コロッケ</p> <p>磯マヨ和え / コーン焼売</p> <p>ごはん / キムチチヂメスープ</p> <p>660kcal/26.8g/1.8g 836kcal/33.7g/3.4g 861kcal/34.3g/3.4g</p> | <p>26 谷中2年×</p> <p>ひじき煮 / 鶏の雪下人參マヨ焼き</p> <p>ごはん / 里芋のみそ汁</p> <p>668kcal/23.3g/2.6g 881kcal/32.9g/3.7g 881kcal/32.9g/3.7g</p> | <p>27 谷中2年×</p> <p>ゆかり和え / 鶏のから揚げ</p> <p>ごはん / わかめ豚汁</p> <p>736kcal/28.5g/2.9g 885kcal/32.8g/3.4g 910kcal/33.4g/3.4g</p> | |

2025年

2月の食品表

急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

| 日 | 曜 | ＜赤＞からだをつくる食品 | | ＜緑＞からだの調子をととのえる食品 | | ＜黄＞からだのエネルギーになる食品 | |
|----|---|---------------------------|------------------------------|-------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|
| | | 1群（肉、魚、卵、豆等） | 2群（乳、海藻、小魚等） | 3群（緑黄色野菜） | 4群（淡色野菜、果物、きのこ等） | 5群（穀類、いも類、砂糖等） | 6群（あぶら） |
| 3 | 月 | いわし、ツナ、鶏肉、豆腐 大豆 | 牛乳、のり | にんじん、ほうれん草 | もやし、大根、ごぼう、えのき、こんにゃく | ごはん、さといも、砂糖 片栗粉 | 油 |
| 4 | 火 | 豚肉、生揚げ、かまぼこ | 牛乳 | にんじん、小松菜、ピーマン | もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、エリンギ えのき、こんにゃく、玉ねぎ | ごはん、じゃがいも、砂糖 | 油、ごま |
| 5 | 水 | 鶏肉、ひよこ豆、ツナ | 牛乳、スキムミルク ちりめん、わかめ チーズ | にんじん、いんげん | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、れんこん、もやし きゅうり、コーン、いよかん | 麦ごはん、じゃがいも、砂糖 | 油、カレールウ アレルギーフリー ーカレールウ |
| 6 | 木 | ハム、あさり、ウインナー 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん、トマト | もやし、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ | 米粉パン、砂糖、春雨、マカロニ | 油 |
| 7 | 金 | 鶏肉、ハム、生揚げ 大豆ペースト | 牛乳 | にんじん、ほうれん草 | にんにく、もやし、キャベツ、コーン、玉ねぎ えのき、ねぎ | ごはん、さつまいも | 油 |
| 10 | 月 | 豚肉、大豆、かまぼこ、豆腐 油揚げ、かつお節 | 牛乳、もずく、チーズ | にんじん、小松菜 | れんこん、玉ねぎ、しめじ、もやし、コーン えのき、大根 | ごはん、マカロニ、車心 | 油、ハヤシルウ デミグラスソース |
| 12 | 水 | 鶏卵、納豆、豚肉、生揚げ | 牛乳 | にんじん、野沢菜漬け、いんげん | たくあん、キャベツ、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ | ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉 | 油 |
| 13 | 木 | 豚肉、なると、ツナ | 牛乳、茎わかめ | にんじん | もやし、しょうが、メンマ、コーン、ねぎ、きゅうり | ゆで中華、砂糖、あんまん | 油 |
| 14 | 金 | 鶏肉、ベーコン、豆乳、ツナ | 牛乳、ひじき | にんじん、グリーンピース、パセリ | マッシュルーム、コーン、玉ねぎ、しめじ、枝豆 キャベツ | ごはん、砂糖、チョコプリン | 油 アレルギーフリー ーホワイトルウ |
| 17 | 月 | 豚肉レバー、かつお節 油揚げ | 牛乳 | にんじん、水菜、かぼちゃ、小松菜 | しょうが、コーン、もやし、えのき、大根、玉ねぎ | ごはん、砂糖、片栗粉 | 油 ノイック マヨネーズ |
| 18 | 火 | 豚肉、鶏肉、ツナ、鶏卵 油揚げ | 牛乳、ちりめん | にんじん | こんにゃく、枝豆、白菜、大根、ごぼう ねぎ、りんご | ごはん、砂糖、白玉もち | 油 |
| 19 | 水 | さば、豆腐、ツナ、豆乳、鶏肉 | 牛乳 | にんじん、水菜、小松菜 | しょうが、れんこん、しめじ、コーン、白菜、えのき | ごはん、砂糖、マロニー | 油 ノイック マヨネーズ |
| 20 | 木 | 豚肉、大豆、ハム | 牛乳 | にんじん、グリーンピース、トマト | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム、切干大根、きゅうり、もやし | ソフトめん、砂糖 アセロラゼリー | 油 クッキングソース |
| 21 | 金 | 豚肉、かまぼこ、鶏卵、豆腐 | 牛乳、もずく、のり | にんじん | キャベツ、もやし、大根、えのき | ごはん、砂糖、パン粉、小麦粉 | 油 |
| 25 | 火 | 豚肉、ツナ、豆腐、鶏肉 | 牛乳、のり、わかめ | にんじん、小松菜 | 白菜キムチ、玉ねぎ、もやし、だいこん、えのき | ごはん、砂糖、じゃがいも パン粉、小麦粉、春雨 | 油 |
| 26 | 水 | 豚肉、鶏肉、豆腐、かつお節 かまぼこ、 | 牛乳、のり | にんじん、小松菜、にら | しょうが、玉ねぎ、白菜キムチ、コーン、もやし えのき、こんにゃく | ごはん、片栗粉、砂糖 | 油 ノイック マヨネーズ |
| 27 | 木 | 鮭、打ち豆、さつま揚げ 生揚げ | 牛乳、ひじき | にんじん、いんげん、水菜 | コーン、れんこん、こんにゃく、白菜、しめじ | ごはん、砂糖、さといも | 油 ノイック マヨネーズ |
| 28 | 金 | 鶏肉、豚肉、豆腐 | 牛乳、わかめ、昆布 | にんじん | しょうが、もやし、きゅうり、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ | ごはん、砂糖、クレープ 片栗粉、米粉、じゃがいも | 油 |