



2026年

2月 こんだてひょう

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

月		火	水	木	金						
こ ん だ て	2 ごはん だいすフライ たくあんのおかか和え 白菜なべ せつぶん豆	牛乳 うどん あんかけうどん汁 かぼちゃと鶏肉の甘酢ダレ スキー教室延期の場合、小学校3~6年生はお弁当の用意をお願いします 1日早い 節分献立です	牛乳 ごはん ハンバーグ・デミグラスソース のり塩ポテト ワンタンスープ	牛乳 米粉ごまパン 海藻サラダ ポークピーンズ	牛乳 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 大根サラダ						
あ か き	エネルギー たんぱく質 糖分	小 636 kcal 小 25.6 g 小 2.9 g	中 821 kcal 中 31.7 g 中 3.6 g	小 778 kcal 小 31 g 小 2 g	中 872 kcal 中 33.8 g 中 2.4 g	小 600 kcal 小 24.4 g 小 3.4 g	中 741 kcal 中 28.1 g 中 3.4 g	小 534 kcal 小 23.1 g 小 3.4 g	中 669 kcal 中 28.9 g 中 3.9 g	小 624 kcal 小 21.1 g 小 2.5 g	中 805 kcal 中 26 g 中 3.3 g
み ど り	あ か き	たいすフライ かつあぶし とりにく かまぼこ とうふ せつぶんまめ ぎゅうにゅう ごはん あぶら ごま こんにゃく	あぶらあげ にくだんご とりにく ちくわ ぎゅうにゅう うどん ごまあぶら あぶら	どうふハンバーグ とりにく なると わかめ あおのり ぎゅうにゅう しゃがいも ワンタン	わかめ かまぼこ とりにく ベーコン たいす ぎゅうにゅう パン ごまあぶら さとう ごまあぶら じやがいも	あぶら じやがいも さとう	どりにく うツナ ぎゅうにゅう とくにく うツナ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たいこん きゅうり にんじん たまねぎ たいこん きゅうり コーン				
こ ん だ て	9 ふわふわ卵丼 (ごはん・ふわふわ卵丼の具) おかか和え 大根のみそ汁	牛乳 スパゲティナポリタン りっちゃんの元気サラダ ほうれん草スープ この日にスキー教室がない場合は 小学校3~6年生はお弁当の用意をお願いします	牛乳 10 スパゲティナポリタン りっちゃんの元気サラダ ほうれん草スープ この日にスキー教室がない場合は 小学校3~6年生はお弁当の用意をお願いします	牛乳 11 コッペパン 大根のごまネーズ ブラウンシチュー いちごジャム	牛乳 12 ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) 沢煮椀 手作り豆乳チョコ蒸しパン						
あ か き	エネルギー たんぱく質 糖分	小 562 kcal 小 24.6 g 小 2.4 g	中 729 kcal 中 30.6 g 中 3.2 g	小 647 kcal 小 24.3 g 小 3.9 g	中 801 kcal 中 29.5 g 中 3.9 g	小 617 kcal 小 22.3 g 小 1.9 g	中 818 kcal 中 28.7 g 中 2.8 g	小 763 kcal 小 34.5 g 小 2.9 g	中 891 kcal 中 37.9 g 中 3.5 g	小 644 kcal 小 26.6 g 小 2.9 g	中 794 kcal 中 30.4 g 中 2.6 g
み ど り	あ か き	とりにく うふ たまご かまぼこ みや うさぎ あぶらあげ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう ごめ あぶら ごまあぶら ごんにゃく	ウインナー ハム かつおぶし ベーコン しおこんぶ ぎゅうにゅう オリーブオイル さとう ハター あぶら	うたにく ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう パン マヨネーズ ごま オリーブオイル にんじん たまねぎ トマト コーン ほうれんそう じやがいも	うたにく しらす ツナ たまご たいす ぶたにく かまぼこ わかめ どうにゅう ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんじん たいこん キャベツ コーン セロリ にんじん たまねぎ しめじ	たけのこ えのき にんじん ごはう きぬさや たけのこ えのき にんじん ごはう きぬさや					
こ ん だ て	16 ごはん さばの生姜煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 中華麺 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル 食育の日	牛乳 17 中華麺 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル 食育の日	牛乳 18 あんかけチャーハン (チャーハン・中華丼の具) 春雨サラダ 19 コッペパン ミモザサラダ コーンボタージュ りんごジャム	牛乳 20 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 じゃがいものみそ汁 雪人						
あ か き	エネルギー たんぱく質 糖分	小 604 kcal 小 28.7 g 小 2.7 g	中 746 kcal 中 32.7 g 中 3.5 g	小 703 kcal 小 27.6 g 小 3.1 g	中 880 kcal 中 33.9 g 中 3.9 g	小 543 kcal 小 23 g 小 3 g	中 697 kcal 中 28 g 中 3.9 g	小 603 kcal 小 21.6 g 小 2.4 g	中 816 kcal 中 28.1 g 中 3.1 g	小 644 kcal 小 26.6 g 小 2.9 g	中 794 kcal 中 30.4 g 中 2.6 g
み ど り	あ か き	さば わかめ どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ごめ さとう ごま じゃがいも しょうが ほうれんそう もやし にんじん たいこん	なると はるまき ぎゅうにゅう あぶら ごま ごまあぶら さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ こまつな	ぶたにく なると いか ハム ぎゅうにゅう あぶら さとう ごま ごまあぶら はるまき にんじん キャベツ しあわせ もやし たけのこ ぎゅうにゅう	たまご ハム ぎゅうにゅう パン さとう あぶら ハター はるまき にんじん キャベツ しあわせ もやし たけのこ ぎゅうにゅう	うたにく ひじき さつまあげ たいす どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ごめ あぶら さとう じゃがいも こうう にんじん たいこん ねぎ					
こ ん だ て	23 天皇誕生日	24 ココア揚げパン フレンチサラダ リボンバスタスープ	25 ごはん 厚揚げ入りホイコーロー ^{はるまき} 春雨スープ お米のムース	26 コッペパン タコスサンドの具 カレー風味ポトフ	27 ひじきそぼろ丼 (ごはん・ひじきそぼろ丼の具) 小松菜のみそ汁 雪人						
あ か き	エネルギー たんぱく質 糖分	小 564 kcal 小 18.7 g 小 2.2 g	中 762 kcal 中 24.3 g 中 2.9 g	小 588 kcal 小 23.3 g 小 1.8 g	中 758 kcal 中 28.8 g 中 2.3 g	小 650 kcal 小 28.1 g 小 3.1 g	中 871 kcal 中 36.6 g 中 3.9 g	小 619 kcal 小 29.2 g 小 2.5 g	中 795 kcal 中 36.5 g 中 3.3 g	小 644 kcal 小 26.6 g 小 2.9 g	中 794 kcal 中 30.4 g 中 2.6 g
み ど り	あ か き	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。	パン あぶら さとう バスタ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	ぶたにく たいす ナース ウインナー とりにく ぎゅうにゅう あぶら さとう ジャガイモ たまねぎ セロリー にんじん キャベツ きぬさや しあわせ しあわせ	うたにく ぎゅうにゅう とくにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまねぎ セロリー にんじん キャベツ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく						

中学校3年生 リクエスト献立を実施します♪

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からもいよいよ卒業となります。そこで3年生のみなさんに、卒業までに食べたい給食をリクエストしてもらいました。

献立表の緑色の字がリクエストで多かった献立です。残りわずかの給食、味わって食べてくださいね。





すごいぞ！豆パワー！！



2月3日は節分です。新潟県では節分の豆は殻つきの落花生を使う地域が多いのですが、本来は炒り大豆を使用します。

日本で古くから食べられてきた大豆は生命力が強く、魔（病気や災難）を払う力があるとされていました。

「畠の肉」とも言われる大豆をはじめ、昔から日本では様々な豆を食生活に取り入れてきました。それが健康で長生きの国の食事、「日本型食生活」として世界から注目されていました。しかし、最近では日本での豆の消費量が少しづつ減少していると言われています。日本の長寿を支えてきた食材、豆を日頃の食事に取り入れたいですね。

豆の栄養 豆を食べると体にどんな働きがあるのかな

血や肉をつくる



大豆、あずき、いんげん豆、えんどう豆、そら豆などは、良質のたんぱく質を多く含みます。

歯や骨のもとになる



乳製品や魚介類と同じように豆類もカルシウムが多く含まれています。

おなかの調子をととのえる



体温や力のもとになる



脳や筋肉のエネルギー源となる、糖質が多く含まれています。

体の調子をととのえる



体内でエネルギーを効率よくつくるのに必要なビタミンB1、B2が多く含まれています。



貧血を防ぐ



鉄などのミネラルがバランスよく含まれています。

よくかんで食べよう！

「食べるのがはやい」は、決してよいことではありません！



「食べ終わるの一番！」なんて自慢していませんか？ 早食いはなかなか満腹感を感じられずに食べ過ぎにつながり、肥満の原因にもなります。胃や血管に負担もかかり、体によいことは1つもありません。

よくかんで食べると、さらにおいしく味わえます！



一口の量を考え、しっかりと口を閉じてよくかんで食べると、食べ物がだ液とよく混ざって消化がよくなり、口の中で味の変化も楽しめます。さらに途中でご飯を少し口に入れると、日本食ならではの「口中調味」も楽しめます。

かみごたえのあるものを食事にとり入れてみましょう！



かみごたえのある玄米・胚芽米や麦ご飯などのあまり精製をしていない穀類、豆類、野菜類には食物繊維が多く含まれます。食物繊維は腸のそうじをしてくれ、さらに糖の吸収をゆるやかにし血管もいたわってくれます。