



2026年

2月 こんだてひょう

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

	2月	火	水	木	金
ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
だいずフライ	うどん	ごはん	米粉ごまパン	チキンカレー	
たくあんのおかか和え	あんかけうどん汁	ハンバーグ・デミグラスソース	海藻サラダ	(ごはん・チキンカレー)	
白菜なべ	かぼちゃと鶏肉の甘酢ダレ	のり塩ポテト	ポークビーンズ	大根サラダ	
せつぶん豆	スキ教室延期の場合、小学校3～6年生は お弁当の用意をお願いします	ワントンスープ			
節分献立	小学校 スキー教室				
小 636 kcal 中 821 kcal	小 778 kcal 中 872 kcal	小 600 kcal 中 741 kcal	小 534 kcal 中 669 kcal	小 624 kcal 中 805 kcal	
たんぱく質 小 25.5 g 中 31.7 g	小 31 g 中 33.8 g	小 24.4 g 中 28.1 g	小 23.1 g 中 28.9 g	小 21.1 g 中 26 g	
塩分 小 2.9 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 3.3 g	
献立	だいずフライ かつおぶし とりにく かまぼこ どうふ せつぶんまめ きゅうにゅう ごはん あぶら ごま こんにやく	あぶらあげ にくたんご とりにく ちくわ きゅうにゅう うどん ごまあぶら あぶら	どうふハンバーグ とりにく なんと わかめ あおのり きゅうにゅう じゃがいも ワンタン	わかめ かまぼこ とりにく ベーコン だいず きゅうにゅう パン ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	とりにく ツナ きゅうにゅう あぶら じゃがいも さとう
みどり	たくあん だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ	にんじん しいたけ はくさい ねぎ かぼちゃ いんげん	にんじん キャベツ もやし にら キャベツ ねぎ しいたけ	にんじん きゅうり キャベツ いんげん たまねぎ にんじん	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン
ごはん	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
ふわふわ卵丼 (ごはん・ふわふわ卵丼の具)	スパゲティナポリタン			ツナそぼろ丼	
おかか和え	りっちゃんの元気サラダ			(ごはん・ツナそぼろ丼の具)	
大根のみそ汁	ほうれん草スープ			沢煮椀	
	この日にスキ教室がない場合は 小学校3～6年生は お弁当の用意をお願いします			手作り豆乳チョコ蒸しパン	
	小学校 スキー教室予備日			バレンタインメニュー	
小 562 kcal 中 729 kcal	小 647 kcal 中 801 kcal			小 763 kcal 中 891 kcal	
たんぱく質 小 24.6 g 中 30.6 g	小 24.3 g 中 29.5 g			小 34.5 g 中 37.9 g	
塩分 小 2.4 g 中 3.2 g	小 3.9 g 中 3.9 g			小 2.9 g 中 3.5 g	
献立	ウインナー ハム かつおぶし ベーコン しおこんが きゅうにゅう オリーブオイル さとう バター あぶら			ツナ ぶたにく きゅうにゅう パン マヨネーズ ごま オリーブオイル じゃがいも	とりにく しらす ツナ たまご だいず ぶたにく かまぼこ わかめ どうにゅう きゅうにゅう ごめ さとう ごめ粉
みどり	たまねぎ にんじん ごまつな しいたけ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり トマト コーン ほうれんそう もやし しめじ		だいこん 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 ごぼう きぬさや
ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さばの生姜煮	中華麺	あんかけチャーハン	コッペパン	ごはん	
ごまあえ	みそラーメンスープ	(チャーハン・中華丼の具)	ミモザサラダ	鶏肉のから揚げ	
わかめのみそ汁	春巻	春雨サラダ	コーンポタージュ	ひじき煮	
	もやしのナムル		りんごジャム	じゃがいものみそ汁	
食育の日					
小 604 kcal 中 746 kcal	小 703 kcal 中 886 kcal	小 543 kcal 中 697 kcal	小 603 kcal 中 816 kcal	小 644 kcal 中 794 kcal	
たんぱく質 小 28.7 g 中 32.7 g	小 27.6 g 中 33.9 g	小 23 g 中 28 g	小 21.6 g 中 28.1 g	小 26.6 g 中 30.4 g	
塩分 小 2.7 g 中 3.5 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.6 g	
献立	なんと とりにく はるまき きゅうにゅう あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく なんと いか ハム きゅうにゅう あぶら さとう ごま ごまあぶら はるまき	たまご ハム きゅうにゅう パン さとう あぶら バター	とりにく ひじき さつまあげ だいず どうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ
みどり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん	キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ もやし たけのこ きゅうり	ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン	
天皇誕生日	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
今月の予定	ココア揚げパン	ごはん	コッペパン	ひじきそぼろ丼	
2/3(火) 小学校 スキー教室 ※延期の場合 3～6年生はお弁当	フレンチサラダ	厚揚げ入りホイコーロー	タコスサンドの具	(ごはん・ひじきそぼろ丼の具)	
2/10(火) 小学校 スキー教室予備日 ※この日にスキ教室がない場合は 3～6年生はお弁当	リボンパスタスープ	春雨スープ	カレー風味ポトフ	小松菜のみそ汁	
		お米のムース			
小 564 kcal 中 762 kcal	小 588 kcal 中 758 kcal	小 650 kcal 中 871 kcal	小 619 kcal 中 795 kcal		
たんぱく質 小 18.7 g 中 24.3 g	小 23.3 g 中 28.8 g	小 28.1 g 中 36.6 g	小 29.2 g 中 36.5 g		
塩分 小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 3.3 g		
献立	きなこ ベーコン きゅうにゅう パン あぶら さとう パスタ	あつあげ ぶたにく きゅうにゅう ごめ あぶら はるまき	ぶたにく だいず チーズ ウインナー とりにく きゅうにゅう あぶら さとう じゃがいも	とりにく たいず ひじき たまご あぶらあげ みそ きゅうにゅう さとう あぶら じゃがいも こんにやく	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	キャベツ にんじん ビーマン もやし たまねぎ ねぎ きぬさや しいたけ	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん ごまつな	

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う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。

「畑の肉」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ずつ減少してき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



ごぼう（水煮）やさつまいも（蒸し）よりも食物繊維が多く含まれています。



体の調子をととのえる

体の中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。



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。

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！」なんて我慢していませんか？ 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、口の中での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たら、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て血管もいたわってくれます。