

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	3	4	5	6
	ごはん だいずフライ たくあんのおかか和え 白菜なべ せつぶん豆 1日早い 節分献立です	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	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 ポークビーンズ	牛乳 チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 大根サラダ 
王 将 軍 一 日 一 食	小 636 kcal 中 821 kcal 小 25.5 g 中 31.7 g 小 2.9 g 中 3.6 g	小 778 kcal 中 872 kcal 小 31 g 中 33.8 g 小 2 g 中 2.4 g	小 600 kcal 中 741 kcal 小 24.4 g 中 28.1 g 小 2.9 g 中 3.4 g	小 534 kcal 中 669 kcal 小 23.1 g 中 28.9 g 小 3.4 g 中 3.9 g	小 624 kcal 中 805 kcal 小 21.1 g 中 26 g 小 2.5 g 中 3.3 g
あ か き み ど り	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 ぎゅうにゅう 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 なるど わかめ あおのり ぎゅうにゅう 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
こ ん だ て	9	10	11	12	13
	牛乳 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 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 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
王 将 軍 一 日 一 食	小 562 kcal 中 729 kcal 小 24.6 g 中 30.6 g 小 2.4 g 中 3.2 g	小 647 kcal 中 801 kcal 小 24.3 g 中 29.5 g 小 3.9 g 中 3.9 g		小 617 kcal 中 818 kcal 小 22.3 g 中 28.7 g 小 1.9 g 中 2.8 g	小 763 kcal 中 891 kcal 小 34.5 g 中 37.9 g 小 2.9 g 中 3.5 g
あ か き み ど り	とりにく どうふ たまご かまぼこ みそ うちまめ 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 こんにやく	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 パター 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 ぎゅうにゅう ごめ さとう ごめ粉
こ ん だ て	16	17	18	19	20
	牛乳 ごはん さばの生姜煮 ごまあえ わかめのみそ汁 食育の日	牛乳 中華麺 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル	牛乳 あんかけチャーハン (チャーハン・中華丼の具) 春雨サラダ	牛乳 コッペパン ミモザサラダ コーンポタージュ りんごジャム	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 じゃがいものみそ汁 
王 将 軍 一 日 一 食	小 604 kcal 中 746 kcal 小 28.7 g 中 32.7 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 703 kcal 中 886 kcal 小 27.6 g 中 33.9 g 小 3.1 g 中 3.9 g	小 543 kcal 中 697 kcal 小 23 g 中 28 g 小 3 g 中 3.9 g	小 603 kcal 中 816 kcal 小 21.6 g 中 28.1 g 小 2.4 g 中 3.1 g	小 644 kcal 中 794 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g 小 2 g 中 2.6 g
あ か き み ど り	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	なるど 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 なるど 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	たまご ハム きゅうにゅう パン さとう あぶら パター	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 ぎゅうにゅう ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく
こ ん だ て	23	24	25	26	27
	 今日の予定 2/3 (火) 小学校 スキー教室 ※延期の場合 3～6年生はお弁当 2/10 (火) 小学校 スキー教室予備日 ※この日にスキー教室がない場合は 3～6年生はお弁当 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。	牛乳 ココア揚げパン フレンチサラダ リボンパスタスープ	牛乳 ごはん 厚揚げ入りホイコーロー 春雨スープ お米のムース	牛乳 コッペパン タコスサンドの具 カレー風味ポトフ 	牛乳 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
王 将 軍 一 日 一 食	小 604 kcal 中 746 kcal 小 28.7 g 中 32.7 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 703 kcal 中 886 kcal 小 27.6 g 中 33.9 g 小 3.1 g 中 3.9 g	小 543 kcal 中 697 kcal 小 23 g 中 28 g 小 3 g 中 3.9 g	小 603 kcal 中 816 kcal 小 21.6 g 中 28.1 g 小 2.4 g 中 3.1 g	小 644 kcal 中 794 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g 小 2 g 中 2.6 g
あ か き み ど り	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	なるど 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 なるど 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	たまご ハム きゅうにゅう パン さとう あぶら パター	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 ぎゅうにゅう ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく
こ ん だ て	23	24	25	26	27
	牛乳 ごはん さばの生姜煮 ごまあえ わかめのみそ汁 食育の日	牛乳 中華麺 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル	牛乳 あんかけチャーハン (チャーハン・中華丼の具) 春雨サラダ	牛乳 コッペパン ミモザサラダ コーンポタージュ りんごジャム	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 じゃがいものみそ汁 
王 将 軍 一 日 一 食	小 604 kcal 中 746 kcal 小 28.7 g 中 32.7 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 703 kcal 中 886 kcal 小 27.6 g 中 33.9 g 小 3.1 g 中 3.9 g	小 543 kcal 中 697 kcal 小 23 g 中 28 g 小 3 g 中 3.9 g	小 603 kcal 中 816 kcal 小 21.6 g 中 28.1 g 小 2.4 g 中 3.1 g	小 644 kcal 中 794 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g 小 2 g 中 2.6 g
あ か き み ど り	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	なるど 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 なるど 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	たまご ハム きゅうにゅう パン さとう あぶら パター	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 ぎゅうにゅう ごめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく
こ ん だ て	23	24	25	26	27
	牛乳 ごはん さばの生姜煮 ごまあえ わかめのみそ汁 食育の日	牛乳 中華麺 みそラーメンスープ 春巻き もやしのナムル	牛乳 あんかけチャーハン (チャーハン・中華丼の具) 春雨サラダ	牛乳 コッペパン ミモザサラダ コーンポタージュ りんごジャム	牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 じゃがいものみそ汁

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。