

令和8年 2月 給食だより



加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 ごはん 豚キムチ炒め丼の具 かき玉わかめスープ いちごクレープ 牛乳	3 節分こんだて ごはん いわしのかば焼き ブロッコリーのごまあえ 呉汁 牛乳 黒糖福豆	4 ソフトめん ミートソース 海藻サラダ ミニフィッシュ 牛乳	5 ごはん ハンバーグオニオンソース おかかきんぴら みそけんちん汁 牛乳	6 ココアパン ミラノ風チキンカツ カラフルサラダ ラビオリスープ 牛乳
776 kcal 31.8 g 24.9 g 2.9 g	803 kcal 35.4 g 26.6 g 2.2 g	825 kcal 38.1 g 22.7 g 3.2 g	767 kcal 30.3 g 22.2 g 2.6 g	799 kcal 36.9 g 27.2 g 3.4 g
米 油 砂糖 片栗粉	米 油 砂糖 ごま油 里芋	ソフトめん 油 バシク小麦粉 ごま 砂糖	米 砂糖 片栗粉 油 里芋	ココア 砂糖 油 じゃが芋 パン粉 塩
牛乳 豚肉 なた豆 豆腐 卵 わかめ 豆乳	牛乳 いわし 鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆ペースト 豆乳 みそ	牛乳 豚肉 大豆 ミートソース わかめ 昆布 のり いわし	牛乳 さつま揚げ かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 鶏肉
生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 ならえのき茸 ねぎ	生姜 もやし 人参 ブロッコリー ごぼう 大根 玉ねぎ	マッシュルーム にんにく 生姜 玉ねぎ かりもやし 人参 トマト パセリ きゅうり キャベツ コーン	玉ねぎ ごぼう 人参 いんげん 大根 ねぎ	キャベツ きゅうり 人参 パセリ コーン しめじ 玉ねぎ 白菜
9 米粉入りナン キーマカレー チーズオムレツ アーモンドサラダ 牛乳	10 ごはん 春巻き 磯香あえ 豆腐の中華煮 牛乳	11 建国記念の日	12 ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかかマヨ 沢煮椀 牛乳	13 食パン ブルーベリージャム たまごウィンナーロール ブロッコリーとツナのサラダ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳
804 kcal 32.7 g 34.6 g 4.8 g	767 kcal 28.6 g 25.9 g 2.3 g		736 kcal 32.7 g 22.7 g 2.8 g	825 kcal 33.1 g 28.0 g 4.0 g
米粉入りナン じゃが芋 カレー バシク アーモンド 砂糖 油	米 砂糖 油 片栗粉		米 油 春雨	パン プルーベリージャム 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 かりもやし
牛乳 豚肉 大豆 パセリ 卵 ヨ	牛乳 のり 豚肉 豆腐		牛乳 かつお節 豚肉	牛乳 卵 ウィナー 鶏肉 パセリ
にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸 生姜 ほうれん草 もやし にんにく ママ きくらげ 白菜 ねぎ ちんげん菜		小松菜 キャベツ 人参 だしのか ごぼう えのき茸 きぬさや	ブロッコリー 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参
16 ごはん 鮭の焼き漬け ひじきと大豆の炒め煮 肉じゃが 牛乳 みかんゼリー	17 ごはん 鶏肉のから揚げ チーズポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	18 うどん かしわ汁 信田煮 ブロッコリーのおひたし 牛乳	19 ごはん 県産ぶりの照り煮 ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろあんかけ 牛乳	20 チョコチップパン 照り焼きチキン ミックスビーンズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳
731 kcal 36.5 g 16.1 g 2.5 g	788 kcal 27.4 g 31.7 g 2.7 g	788 kcal 36.6 g 21.4 g 3.7 g	867 kcal 35.8 g 32.4 g 2.0 g	740 kcal 34.8 g 29.2 g 3.4 g
米 油 砂糖 じゃが芋	米 油 じゃが芋 砂糖	大麦めん 砂糖	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	チョコチップ パン 砂糖 油
牛乳 銀鮭 さつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳 鶏肉 なた豆 油揚げ わかめ かつお節	牛乳 ぶり 鶏肉 厚揚げ	牛乳 鶏肉 卵 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 パセリ 豆腐 卵 もずく
人参 椎茸 玉ねぎ いんげん みかん しらす	きゅうり 人参 コーン えのき茸 しめじ 椎茸 ねぎ	えのき茸 玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごぼう きゅうり コーン 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆	キャベツ きゅうり コーン しめじ 椎茸 ひらたけ えのき茸 なめこ 玉ねぎ 人参
23 天皇誕生日	24 ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	25 中華めん みそラーメンスープ じゃがチーズ いちごタルト 牛乳	26 ごはん ポークカレー 福神漬け和え ガトーショコラ 牛乳	27 きなこ揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ プルーンヨーグルト 牛乳
	775 kcal 29.7 g 28.8 g 3.1 g	868 kcal 36.2 g 25.7 g 3.1 g	820 kcal 27.5 g 24.4 g 2.9 g	784 kcal 33.1 g 29.0 g 3.7 g
	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	中華めん 油 じゃが芋 いちごタルト	米 じゃが芋 油 カレー バシク ごま 豆乳 ガトーショコラ	パン 油 砂糖 ごま じゃが芋
	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	牛乳 豚肉 みそ ウィナー チーズ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	牛乳 きなこ 鶏肉 わかめ ウィナー
	にんにく 生姜 トマト 人参 大根 もやし きゅうり ねぎ	きくらげ 生姜 玉ねぎ ママ キャベツ コーン 人参 ならえ ねぎ パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー

中3が卒業前に食べたい!希望献立ランキング

主食の部

- 1位 きなこ揚げパン
- 2位 みそラーメン
- 3位 しょうゆラーメン

主菜の部

- 1位 鶏のから揚げ
- 2位 ヤンニョムチキン
- 3位 鶏肉のレモンあえ

副菜の部

- 1位 じゃがチーズ
- 2位 海藻サラダ
- 3位 チーズポテトサラダ

汁物の部

- 1位 豚汁
- 2位 沢煮椀
- 3位 肉じゃが

デザート部

- 1位 ガトーショコラ
- 2位 いちごタルト
- 3位 いちごクレープ

2月と3/2の給食で出す
予定です。お楽しみに!



主食
主菜
副菜

汁物(副菜)
飲み物 その他

エネルギー
脂質

たんぱく質
食塩相当量

黄色の食品

熱や力のもとになるもの

赤色の食品

体をつくるもの

緑色の食品

体の調子を整えるもの

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

2月の食育通信 You are what you eat !

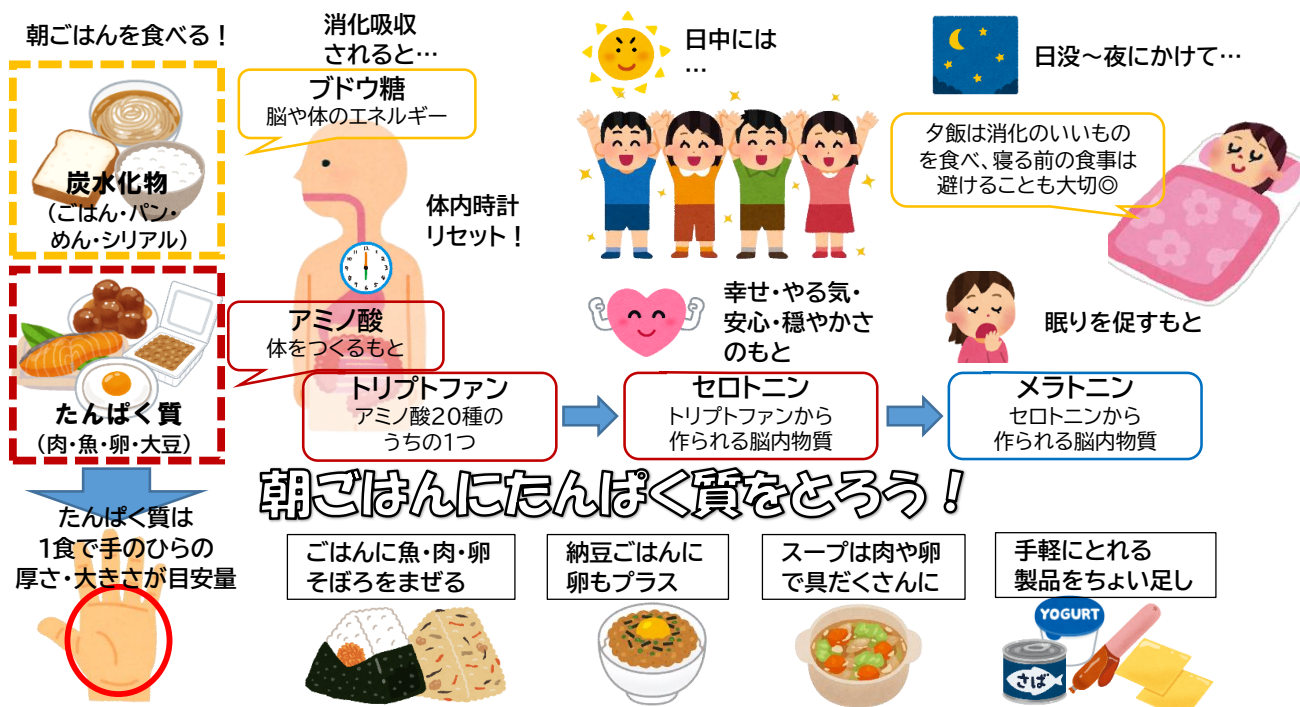
質の良い「夜の眠り」は「朝食」によってつくられる

夜、眠気が起こらずになかなか眠れない…そして起きれない…。という人はいませんか？それは体内時計のリセットが上手くできていないからかもしれません。多くの人の体内時計は24時間より長いため、毎日リセットしないと夜型の生活リズムにずれていきます。体内時計のリセット方法は2つ、①「朝日を浴びる」とこと、②「炭水化物+たんぱく質豊富な朝食を食べる」ことです。しかし新潟の冬は、朝日が厚い雲に隠れていることの方が多いですよ。ですから朝食が重要なのです！



「朝食」と「眠り」の関係

食事から得られるたんぱく質は、体内で消化酵素により分解され、ペプチドやアミノ酸として小腸から吸収されます。朝食を食べると、アミノ酸の1つである「トリプトファン」を材料に、「セロトニン」という脳内物質が作られます。セロトニンは感情を安定させる作用があります。夜になると、日中に作られたセロトニンの量に従って、眠りを促す「メラトニン」という物質が作られます。つまり、朝食をバランスよく食べて、トリプトファンを十分に摂取できると、日中は安定した心で過ごせて、夜は眠くなってぐっすり眠れるというわけです。



1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで
食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は
「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。