

2026年

# きゅうしょく 給食・食育だより①



燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

曜日	月	火	水	木	金	
	2日	3日 節分献立	4日	5日	6日	
エネルギー 食塩相当量	小 595 kcal 2.1 g	中 721 kcal 2.6 g	小 639 kcal 2 g	中 765 kcal 2.2 g	小 604 kcal 2 g	中 735 kcal 2.5 g
献立と 配膳の図	じやこキャベツ 焼肉丼の具 ごはん あさりのみそ汁	せつぶんまめ 節分豆 おひたし いわしの ごはん ごまがらめ ごはん 白菜の 具だくさんみそ汁	アーモンド和え ごはん さつまいも	レバーと 赤ワイン煮 ごはん うち豆入り みそ汁	ヨーグルト ひじきの ごまネーブル ごはん 米粉めん わふうじる 和風汁	
あかの食品	牛乳 とうふ あさり みそ ぶた肉 ちりめんじゅこ	牛乳 油揚げ みそ いわし 黒糖大豆	牛乳 ぶた肉 みそ 大豆ペースト	牛乳 うち豆 生揚げ 大豆ペースト みそ 豚レバー かまぼこ のり	牛乳 ぶた肉 油揚げの含め煮 ひじき ヨーグルト	
きいろの食品	ごはん 米油 さとう でんぶん ごま油 さとう ごま	ごはん ジャガイモ でんぶん 大豆油 アーモンド	ごはん さつまいも さとう でんぶん	ごはん ジャガイモ 大豆油 さとう でんぶん	米粉めん でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	
みどりの食品	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ こまつな たまねぎ ピーマン りんご キャベツ きゅうり	にんじん ごぼう だいこん はくさい えのきだけ ねぎ こまつな もやし	はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん ほうれんそう もやし	にんじん だいこん えのきだけ ねぎ ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン	
	9日	10日	11日 建国記念 の日	12日	13日	
エネルギー 食塩相当量	小 653 kcal 1.8 g	中 757 kcal 2.3 g	小 599 kcal 2.1 g	中 722 kcal 2.6 g	小 648 kcal 2 g	中 784 kcal 2.7 g
献立と 配膳の図	茎わかめの サラダ ごはん はるさめ 春雨スープ	焼きのり じゃがいもの きんぴら ごはん ごじる 吳汁	けんこくきねん 建国記念 の日	キムチ納豆 ごはん 根菜のそぼろ煮	チーズ入り マドアサラダ ナン スープ ABCスープ	
あかの食品	牛乳 とうふ とり肉 くわいかめ ツナ	牛乳 生揚げ 大豆ペースト みそ いりたまご ぶた肉 焼のり	牛乳 ぶた肉 子持ちししゃも 納豆	牛乳 ベーコン わかめ ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆 チーズ		
きいろの食品	ごはん はるさめ でんぶん 大豆油 ごま油 さとう 米油	ごはん さとう 米油 ジャガイモ ごま	ごはん 米油 ジャガイモ さとう 大豆油 ごま ごま油	ナン マカロニ 米油 ルウ ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ さとう		
みどりの食品	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん	たまねぎ にんじん れんこん しいたけ さやいんげん キムチ たくあん こまつな だいこん	にんじん はくさい たまねぎ セロリ えのきだけ グリンピース キュウリ コーン		

生活習慣病予防月間

食生活を見直そう！

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

## 食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

※文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定、平成28年6月一部改正。



どの食品も食べすぎはよくありませんが、食べなさすぎもよくありません。ごはんなどの炭水化物を含む食品は、大切なエネルギーのもとになります。適量を食べましょう。

## 毎年2月は

## 家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

## 今月の行事



## 今月の給食メニュー

2月の給食では、豆や大豆製品を使ったメニューをたくさん取り入れています。いろいろな豆や大豆製品を見つけてみましょう！



出典：給食＆食育だよりセレクトブック ©少年写真新聞社

## インスタグラム



## #つばめの給食



2025年



2月

# きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより②

今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

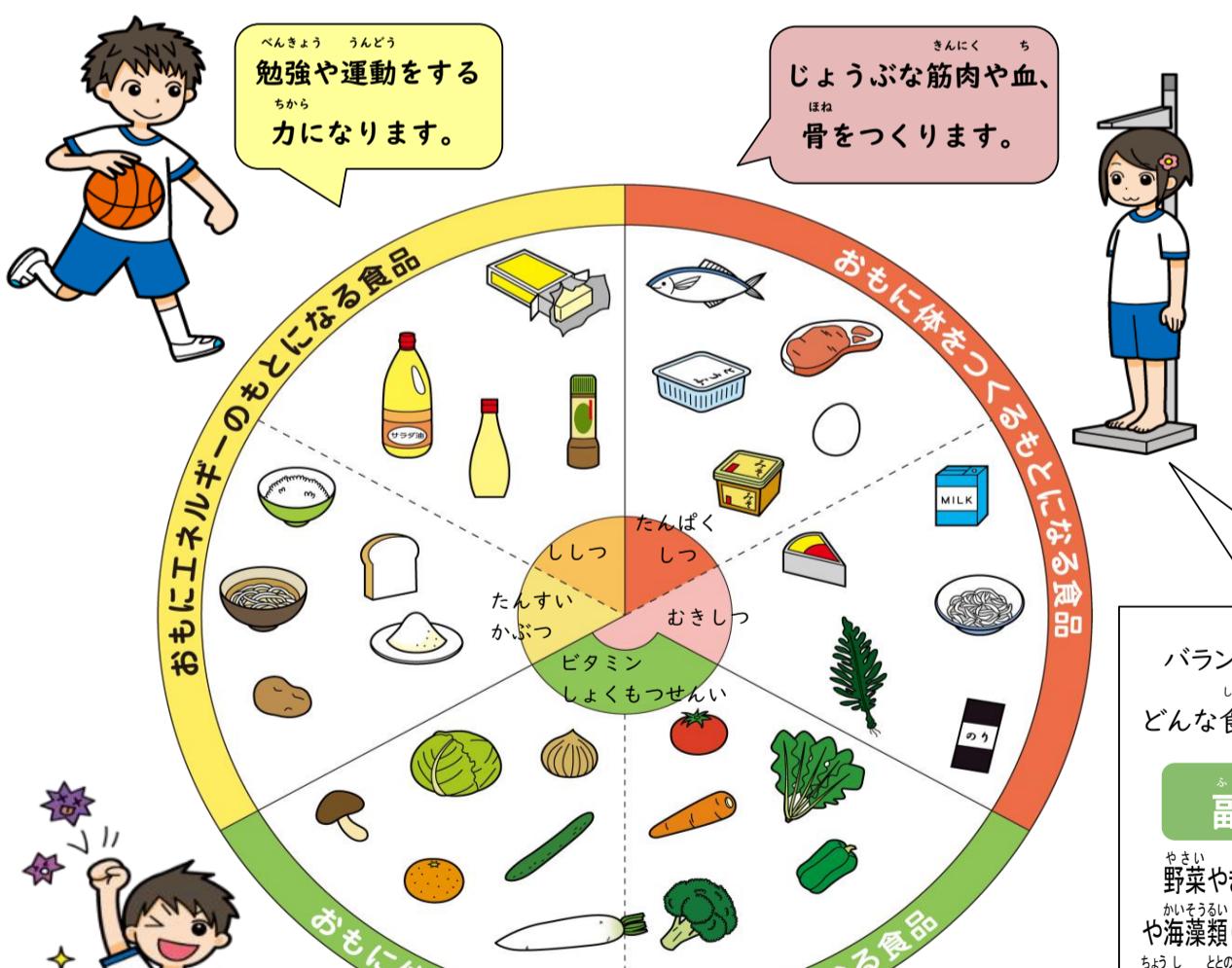


曜日	月	火	水	木	金
	16日 滅塩愛デイア献立	17日	18日	19日	20日
エネルギー 食塩相当量	小 601 kcal 1.8 g 中 728 kcal 2.1 g	小 685 kcal 2.4 g 中 835 kcal 2.7 g	小 641 kcal 2 g 中 776 kcal 2.6 g	小 655 kcal 1.7 g 中 798 kcal 2 g	小 624 kcal 2 g 中 719 kcal 2.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 かつお節	牛乳 生揚げ 結び昆布 がんもどき ちくわ みそ さば おから チキンフレーク 豆乳ヨーグルト	牛乳 たまご とうふ わかめ みそ とり肉 高野どうふ 大豆ミート 塩昆布	牛乳 豆乳 みそ ぶりの照焼き とうふ ぶた肉	牛乳 ぶた肉 わかめ なると 青のり
きいろの食品	ごはん でんぶん 大豆油 米油 甘酒 さとう ごま油	ごはん さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん ジャガイモ でんぶん 大豆油 さとう	ごはん さつまいも 米油 さとう	中華めん さつまいも 大豆油
みどりの食品	にんじん だいこん まいだけ しいたけ チシケンサイ ねぎ キャベツ こまつな	だいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん えのきだけ えだまめ たくあん キャベツ きゅうり	にんじん だいこん はくさい ねぎ こぼう しいたけ グリンピース	もやし にんじん メンマ ねぎ ほうれんそう れんこん ごぼう 赤しそ しらぬい
23日	24日 天神講献立	25日	26日	27日	
エネルギー 食塩相当量	小 683 kcal 1.9 g	中 818 kcal 2.4 g	小 746 kcal 2.9 g	中 909 kcal 3.5 g	小 645 kcal 2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 かまぼこ たら ハム	牛乳 とり肉 豆乳 ハンバーグ	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 海藻ミックス えび	牛乳 ぶた肉 なると 厚揚げ みそ	
きいろの食品	ごはん はるさめ でんぶん 大豆油 こま油 さとう ノンエッグマヨネーズ いちごの豆乳ケーキ	米粉パン 米油 ジャガイモ 米粉 ルウ さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん 米油 ジャガイモ ルウ ごま油	ごはん ワンタン ごま油 さとう でんぶん ごま	
みどりの食品	ごぼう にんじん えのきだけ たけのこ きぬさや ねぎ キャベツ きゅうり コーン うめ	たまねぎ はくさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり はまさき	にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ メンマ たまねぎ にら こまつな もやし	

## し 知ってる？そろってる？ た もの 3つのグループの 食べ物と はたらき

べんきょう うんどう  
勉強や運動をする  
ちから  
力になります。

きんにく ち  
じょうぶな筋肉や血、  
ほね  
骨をつくります。



ウイルスやばいきんから体を守ったり、  
なか  
おなかの中をきれいにしたりします。

がつ か てんじんこうこんだて  
~2月24日は天神講献立ですへ

がつ 2月 25日 にち てんじんこう です。がくもん  
かみさま すがわらのみちざねこう しの  
の神様・菅原道真公を偲び、学業成就  
こう うかく がん ことも すこ  
や合格祈願、子供たちの健やかな成長  
やが ふうしゅう を願う風習です。  
つばめし てんじんさま  
燕市では、天神様などをかたどった  
いろあざ さとう がし  
色鮮やかな砂糖菓子  
そな  
をお供えします。  
24日の給食は  
「天神講献立」。  
天神様である、  
みちざねこう この  
道真公が好んだと  
いわれている「梅」  
を取り入れた献立  
にしました。



よ ショウジ ショウヒン た たいせつ  
バランスの良い食事は、いろいろな食品を食べることが大切です。  
どんな食品を組み合わせて食べたらよいのか、給食を参考にしましょう。

### 副菜

やさしい  
野菜やきのこ、いも  
や海藻類(おもに体の  
ととの  
調子を整えるもとに  
なる食品)などを多く  
つか  
使ったおかず

### 主菜

にく さかな  
肉や魚、たまご  
や大豆製品(おもに  
からだ  
体をつくるもとに  
なる食品)などを多く  
つか  
使ったおかず

### 主食

ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)