

2026年  
2月

きゅうしょく しょういく  
給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター  
TEL 0256 (77) 8844  
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

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	小	582	kcal	中	709	kcal	小	626	kcal	中	753	kcal	小	651	kcal	中	787	kcal	小	619	kcal	中	724	kcal	小	607	kcal	中	738	kcal
食塩相当量		2.2	g		2.7	g		1.9	g		2.1	g		2.0	g		2.3	g		2.2	g		2.7	g		1.9	g		2.3	g
献立と配膳の図																														
	あかの食品				牛乳 豆腐 あさり みそ 豚肉 ちりめんじゃこ				牛乳 油揚げ みそ いわし 黒糖大豆				牛乳 豚肉 大豆ペースト みそ				牛乳 豚肉 油揚げの含め煮 ひじき ヨーグルト				牛乳 打ち豆 厚揚げ 大豆ペースト みそ 豚レバー かまぼこ のり									
きいろの食品	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油				ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 ごま				ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 アーモンド				米粉めん でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま				ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖													
みどりの食品	大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ヒーマン りんご キャベツ きゅうり				にんじん ごぼう 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ しょうが 小松菜 もやし				ごぼう にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ				にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン				にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 もやし													
	9 日				10 日				11 日				12 日				13 日													
エネルギー	小	596	kcal	中	722	kcal	小	595	kcal	中	717	kcal					小	645	kcal	中	783	kcal	小	578	kcal	中	707	kcal		
食塩相当量		1.7	g		2.0	g		2.1	g		2.6	g						2.1	g		2.3	g		2.9	g		3.6	g		
献立と配膳の図																														
	あかの食品				牛乳 豆腐 鶏肉 茎わかめ ツナ								牛乳 厚揚げ 大豆ペースト みそ 炒り卵 豚肉 のり				牛乳 豚肉 子持ちししゃもフライ 納豆				牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 ひよこ豆 大豆ミート チーズ									
きいろの食品	ごはん 春雨 でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 米油				ごはん 砂糖 米油 じゃがいも ごま				今月の予定① 5日(木) 分水中3年 給食なし 12日(木) 分水中1・2年 給食なし				ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 大豆油 ごま ごま油				ナン マカロニ 米油 ルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖													
みどりの食品	にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ だけのこ 長ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり				大根 にんじん ごぼう 長ねぎ さやいんげん								しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん しいたけ さやいんげん 白菜キムチ 小松菜 大根 たくあん				にんじん 白菜 玉ねぎ セロリー えのきたけ しょうが にんにく グリンピース きゅうり コーン													



せい かつしゅうかんびょう よ ぼう げつ かん  
生活習慣病予防月間

食生活を見直そう！

けん こう しょうせい かつ き ほん しょうせい かつ しん さん こう  
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。

しょうせい かつ しん  
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。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
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よう。

※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。



家族で取り組もう

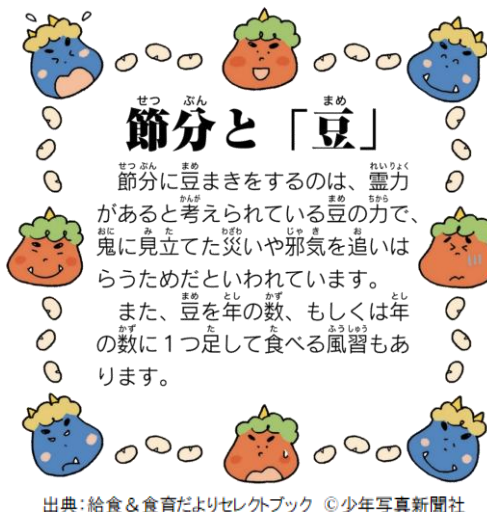
生活習慣を改善するには家族の協力が  
必要です。家族みんなで目標を決め  
て、一緒に取り組みましょう。

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！





2026年  
2月

きゅうしょく しょういく  
給食・食育だより②

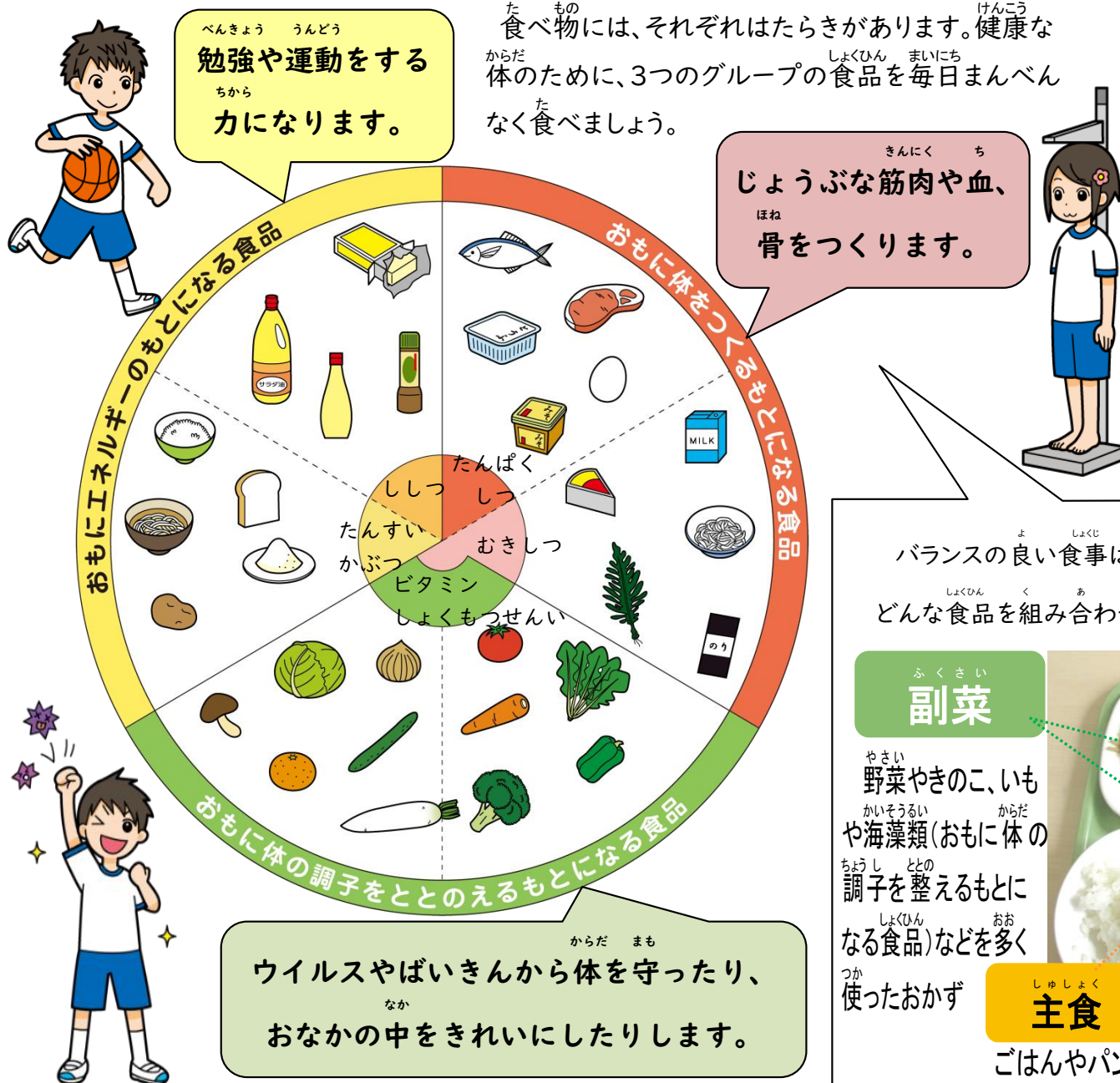
燕市西部学校給食センター  
TEL 0256 (77) 8844  
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	16日	17日	18日	19日	20日
エネルギー	小 608 kcal 中 737 kcal	小 645 kcal 中 786 kcal	小 618 kcal 中 751 kcal	小 619 kcal 中 756 kcal	小 636 kcal 中 777 kcal
食塩相当量	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.0 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 かつお節	牛乳 厚揚げ 昆布 がんもどき ちくわみそ さば おから 鶏肉 豆乳ヨーグルト	牛乳 鶏卵 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 高野豆腐 大豆ミート 塩昆布	牛乳 豚肉 わかめ なたと 青のり	牛乳 豆乳 みそ ぶりの照焼き 豆腐
きいろの食品	ごはん でん粉 大豆油 米油 砂糖 ごま油 甘酒	ごはん 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖	中華めん 米油 さつまいも 大豆油	ごはん さつまいも 米油 砂糖
みどりの食品	にんじん 大根 まいたけ ししいたけ チンゲン菜 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜	大根 にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	にんじん えのきたけ 枝豆 たくあん キャベツ きゅうり	にんにく しょうが もやし にんじん メンマ 長ねぎ ほうれん草 れんこん ごぼう 赤しそ しらぬい	にんじん 大根 白菜 長ねぎ ごぼう ししいたけ グリンピース
	23日	24日	25日	26日	27日
エネルギー		小 631 kcal 中 763 kcal	小 690 kcal 中 828 kcal	小 638 kcal 中 771 kcal	小 725 kcal 中 887 kcal
食塩相当量		小 2.0 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.4 g
献立と配膳の図					
あかの食品		牛乳 豚肉 なたと 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 かまぼこ たら ハム	牛乳 豚肉 大豆 豆乳 海藻ミックス えび	牛乳 鶏肉 豆乳 ハンバーグ
きいろの食品		ごはん ワンタン 米油 ごま油 砂糖 でん粉	ごはん 春雨 ごま油 でん粉 大豆油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ いちこの豆乳ケーキ	ごはん 米油 じゃがいも ルウ ごま油 砂糖	米粉パン 米油 じゃがいも 米粉 ルウ 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ
みどりの食品		にんじん チンゲン菜 キャベツ メンマ 長ねぎ 玉ねぎ にら しょうが にんにく 小松菜 もやし	ごぼう にんじん えのきたけ だけのこ キヌサヤ 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン 梅	しょうが にんにく 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	玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン

知ってる? そろってる?  
3つのグループの食べ物と はたらき



～2月25日は天神講献立です～

2月25日は「天神講」です。学問の神様・菅原道真公を偲び、学業成就や合格祈願、子供たちの健やかな成長を願う風習です。燕市では、天神様などをかたどった色鮮やかな砂糖菓子をお供えます。25日の給食は「天神講献立」。天神様である、道真公が好んだと言われている「梅」を取り入れた献立にしました。



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ればよいか、給食を参考にしましょう。

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるものになる食品)などを多く使ったおかず



主菜

肉や魚、たまごや大豆製品(おもに体をつくるものになる食品)などを多く使ったおかず

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)