

2026年
2月

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより 1

今月のテーマ①・・・食生活を見直そう

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

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 せつぶんこんだて 節分献立	4日	5日	6日
エネルギー	小 582 kcal 2.2 g	中 709 kcal 2.7 g	小 626 kcal 1.9 g	中 753 kcal 2.1 g	小 651 kcal 2.0 g
食塩相当量					
献立と配膳の因	じゃこキャベツ 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 いわしのごまがらめ ごはん 白菜の真だくさん みそ汁	アーモンド和え 豚肉の赤ワイン煮 ごはん さつま汁	ヨーグルト ひじきのごまネーズ和え 油揚げの含め煮 こめこ 米粉めん 和風汁	いそかあ 磯香和え レバーとポテトの揚げ煮 ごはん うまいり打ち入り みそ汁
あかの食品	牛乳 豆腐 あさり みそ 豚肉 ちりめんじやこ	牛乳 油揚げ みそ いわし 黒糖大豆	牛乳 豆肉 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 しようが にんにく 玉ねぎ ピーマン 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 しようが 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 きゅうり コーン	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 建国記念の日	12日	13日
エネルギー	小 596 kcal 1.7 g	中 722 kcal 2.0 g	小 595 kcal 2.1 g	中 717 kcal 2.6 g	小 645 kcal 2.1 g
食塩相当量					
献立と配膳の因	茎わかめのサラダ ヤンニヨムチキン ごはん はるさめ 春雨スープ	や 焼きのり じゃがいものきんぴら たまごみそ ごはん ごじる 吳汁	キムチ納豆 ご持ちししゃもフライ ごはん こんさい 根菜のそぼろ煮	チーズ入りマセド・アンサラグ ドライカレー ナン ABCスープ	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 ひよこ豆 大豆ミート チーズ
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 マカロニ 米油 ルウ じゃがいも 大豆油 ごま ごま油	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	ごはん みそ 大豆油 ごま	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	にんじん 白菜 玉ねぎ セロリー えのきたけ さやいんげん 白菜キムチ 小松菜 大根 たくあん
みどりの食品	にんじん 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ たけのこ 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 もやし きゅうり	12日(木) 分水中3年 給食なし	にんじん 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



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。



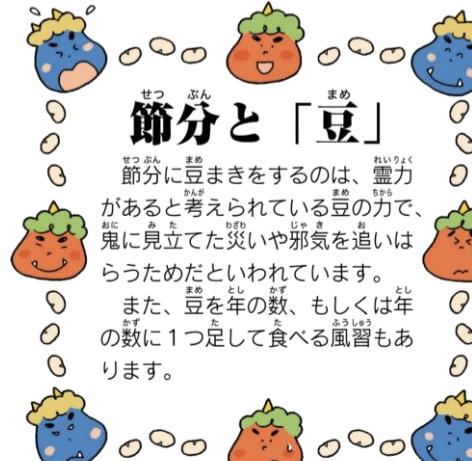
家族で取り組もう

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



2026年
2月

きゅうしょく しょくいく 給食・食育だより②

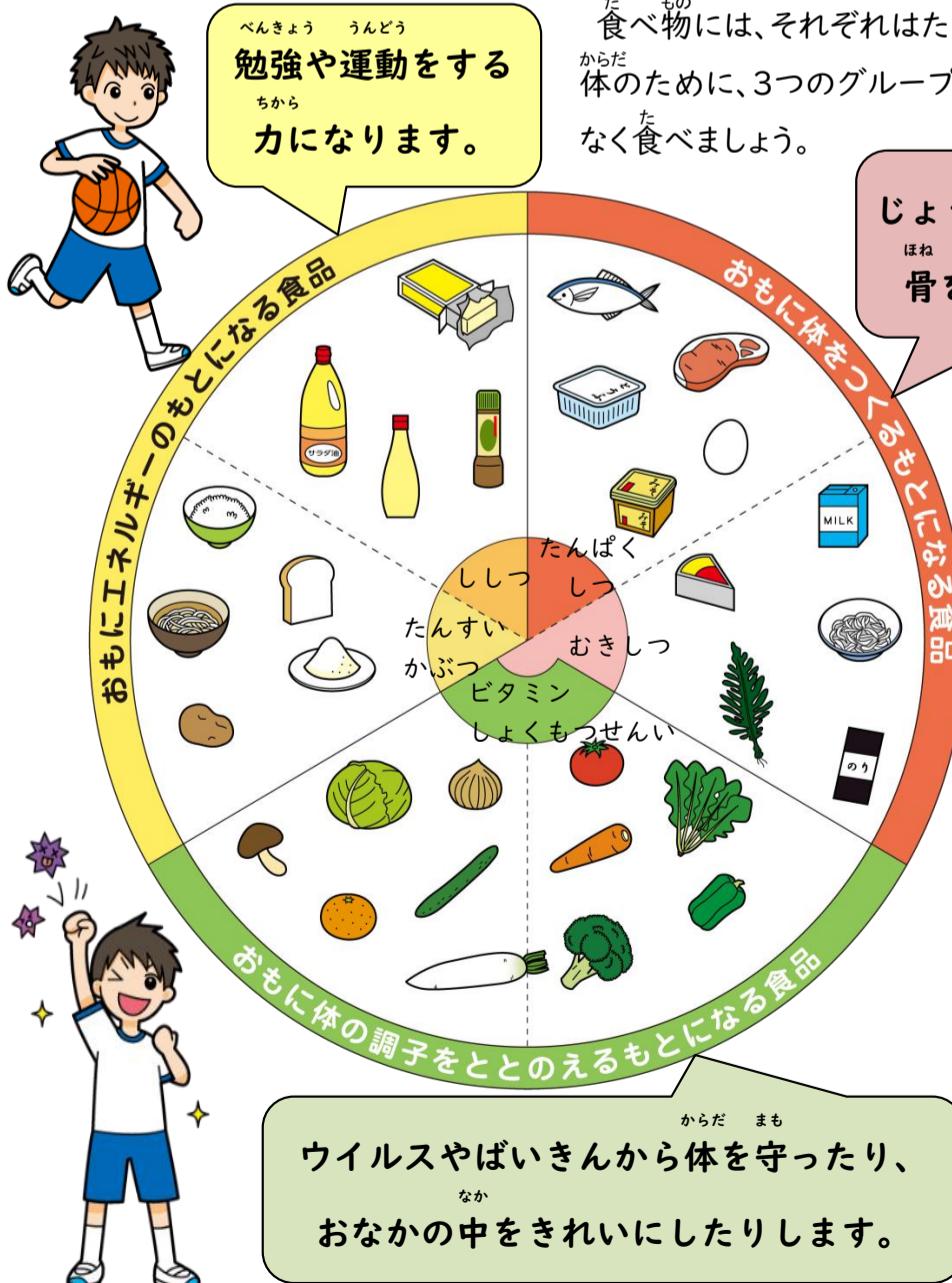
今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

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

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 げんえんあい 減塩愛ディア献立	17日	18日	19日	20日
エネルギー	小 608 kcal 1.7 g	中 737 kcal 2.2 g	小 645 kcal 2.0 g	中 786 kcal 2.2 g	小 618 kcal 2.0 g
食塩相当量					
献立と配膳の図	おか和え 厚揚げのケチャップ がらめ ごはん 塩こうじスープ	おからサラダ さばの塩焼き ごはん みそおでん	そくせき和え とりにく こうやどうふ 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん たまごみそ汁	柑橘果物(しらぬい) コンコンスナック 中華めん しょうゆラーメンスープ	炒り豆腐 ぶりの照焼き ごはん 豆乳みそ汁
あかの食品	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆 かつお節 みそ さば おから 鶏肉 豆乳ヨーグルト	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 なると 青のり	牛乳 豆乳 みそ ぶりの照焼き 豆腐 豚肉
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 ジャガイモ 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 しいたけ チングン菜 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 玉ねぎ	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 しいたけ グリンピース
	23日 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24日	25日 てんしんこうこんだて 天神講献立	26日	27日
エネルギー	小 631 kcal 2.0 g	中 763 kcal 2.8 g	小 690 kcal 1.9 g	中 828 kcal 2.1 g	小 638 kcal 2.6 g
食塩相当量					
献立と配膳の図	じゃこナムル マーボー厚揚げ ごはん ワンタンスープ	お楽しみデザート 梅マヨ和え ごはん さわにわん 沢煮椀	柑橘果物(はまさき) えび入り海藻サラダ ポークカレー(ごはん)	マカロニサラダ ハンバーグ ナホリース ごめこ 米粉 コッペパン	白菜入り豆乳シチュー
あかの食品	牛乳 豚肉 なると 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 いちごの豆乳ケーキ	ごはん 米油 ジャガイモ ルウ ごま油 砂糖	米粉パン 米油 ジャガイモ 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 チングン菜 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 たけのこ 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 バセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	

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



がつ にち てんじんこう こんだて
～2月25日は天神講献立です～

がつ 2月25日は「天神講」です。学問
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
こうかくきがん こども すこ
や合格祈願、子供たちの健やかな成長
ねがふうじゅう を願う風習です。
つばめし 燕市では、天神様などをかたどった
いろあさ さとうがし
色鮮やかな砂糖菓子
そなをお供えします。
にち 25日の給食は
きゅううよく
「天神講献立」。
てんじんさま 天神様である、
みちざねこう この道真公が好んだと
い言われている「梅」
うめ と取り入れた献立
こんだて にしました。

