



2026年 2月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

中学校3年生、高等部3年生の皆さんは長い間食べてきた給食ともあと少しで卒業ですね。給食で学習した栄養バランスやマナーを忘れずにこれからもご活躍ください。給食を卒業する皆さんへエールの気持ちを含めて卒業リクエストメニューを計画しました。★印がリクエストにあがった料理です。お楽しみに！

こんだて

*** 2月の予定 ***

*** 小学校 ***

4日 上北谷小3.4年なし

9日 名木野小5年なし

*** 中学校 ***

9、10、12日 南中2年なし

16、17、18日 見附中2年なし

見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。

このQRコードからご覧になれます。

エネルギー

塩分

補ってほしい食品

あか 1群

みどり 2群

みどり 3群

みどり 4群

みどり 5群

みどり 6群

基準

副菜

主菜

汁物

小: 610 kcal 中: 830 kcal

小: 1.7 g 中: 2.2 g

家庭で補ってほしい食品

赤: 体を成長させるもとなる食品 1群血液や筋肉の素

緑: 体の調子を整える食品 2群骨や歯の素

黄: 体を動かすエネルギーになる食品 3群皮膚・粘膜を保護

青: 体を動かすエネルギーになる食品 4群病気を予防する

5群脳・体のエネルギー源

6群体のエネルギー源

中学校3年生と特別支援学校高等部3年生の皆さんより給食の思い出や調理員さんへのメッセージをいただきました。一部ですが紹介します。

- ・いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。給食は食べられなくなってしまうけど、使われていた食材やバランスを考えて、これから食事をしていきたいと思います。
- ・毎日の給食がとても楽しかったです。健康な食事をこれからも続けていきます。
- ・おいしく調理をしてくださったおかげで、苦手な食べ物をおいしいと思うようになりました。
- ・9年間食べてきた給食を食べられなくなると思うとさみしいですが、高校生以降はこの見附の給食を思い出して自分でも作ってみようと思います。長い間本当にありがとうございました。

とても励みになる、あたたかいメッセージをありがとうございます。給食で学習した栄養バランスやマナーを生活に生かしてこれからもご活躍ください。給食センター 一同心から応援しています。

◆ 2月3日の節分にちなんで2月の給食には様々な大豆料理や大豆食品が使われています。注目していただきましょう！ ◆

こんだて	2	3	4	5	6
	柑橘果物 れんこんおからサラダ	節分献立 口節分豆 鯛の蒲焼き、小松菜の海苔和え	ミートパンネ 桃入りクリーム	切干大根の焼きそば風 厚焼き卵	小松菜ソテー ゼリー&フルーツカクテル
	ゆかりごはん 里芋入りおでん	鯛の蒲焼き丼 ごま豆腐ワッタン (茶飯) スープ	背割り小麦 ほうれん草 コッパパン スープ	ごはん ★キムチ鍋	麻婆丼 (麦ごはん)
	エネルギー 614 kcal 塩分 2.0 g 卵類	エネルギー 620 kcal 塩分 2.2 g 果物	エネルギー 577 kcal 塩分 2.3 g 海藻類	エネルギー 582 kcal 塩分 1.8 g 果物	エネルギー 600 kcal 塩分 1.8 g 芋類
	あか 1群 豚肉 ツナ 竹輪 さつま揚げ がんもどき 厚揚げ 豚肉	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 小松菜 海苔	あか 1群 豚肉 ベーコン ウィナー 大豆 牛乳 ヨーグルト	あか 1群 豚肉 厚揚げ 牛乳	あか 1群 豚肉 豆腐 竹輪 牛乳
	みどり 2群 牛乳 昆布	みどり 2群 牛乳 海苔	みどり 2群 牛乳 ヨーグルト	みどり 2群 牛乳 ヨーグルト	みどり 2群 牛乳 ヨーグルト
こんだて	9	10	11	12	13
	チーズ&アーモンドサラダ さつま芋とりんごの蜂蜜煮 ゆで中華麺	かぼちゃさつま芋サラダ 鯛のおろしだれ	建国記念の日 2月のお米は上北谷小学校区産こしひきです。	ごまじゃこサラダ ★ハンバーグケチャップソース	小松菜炒め ★桃入りヨーグルト
	★味噌ラーメン	ごはん ★かきたま汁	ごはん あさりの味噌汁	ごはん あさりの味噌汁	湯葉と高野豆腐の揚げ煮(麦ごはん)
	エネルギー 686 kcal 塩分 2.6 g 海藻類	エネルギー 663 kcal 塩分 1.8 g 果物	エネルギー 613 kcal 塩分 1.9 g きのこ類	エネルギー 613 kcal 塩分 1.9 g きのこ類	エネルギー 615 kcal 塩分 1.4 g 海藻類
	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐
	みどり 2群 牛乳 チーズ	みどり 2群 牛乳 チーズ	みどり 2群 牛乳 チーズ	みどり 2群 牛乳 チーズ	みどり 2群 牛乳 チーズ
こんだて	16	17	18	19	20
	れんこんきんぴら 鯛の塩焼き	機マヨサラダ レバーと大豆の揚げ煮	★自分で作るコーヒーマカ ポテトサラダ キーマカレー	納豆の五菜和え コロッケ	★梅クレープ 肉炒め、ナムル
	ごはん 里芋入りぜんまい汁	ごはん ★塩ちゃんこ汁	背割り米粉 ★ABC コッパパン スープ	ごはん ★味噌ワッタン	★ビビンバ (麦ごはん) もずく
	エネルギー 594 kcal 塩分 2.0 g 果物類	エネルギー 721 kcal 塩分 2.1 g 卵類	エネルギー 705 kcal 塩分 2.5 g 海藻類	エネルギー 640 kcal 塩分 1.9 g 果物	エネルギー 671 kcal 塩分 2.0 g 芋類
	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐	あか 1群 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐
	みどり 2群 牛乳 竹輪	みどり 2群 牛乳 竹輪	みどり 2群 牛乳 竹輪	みどり 2群 牛乳 竹輪	みどり 2群 牛乳 竹輪
こんだて	23	24	25	26	27
	天皇誕生日	ひじきサラダ ★パイナップル	★梅飲おヨーグルト ★海藻サラダ トンカツ	とうなきなこマヨ和え 鯛の西京焼き	★海苔酢和え ★鶏のから揚げ 中:お祝いデザート
	キャロットピラフ ★クリームシチュー	キャロットピラフ ★クリームシチュー	かつ★カレー(麦ごはん)	ごはん ★沢煮碗	★わかめごはん お祝い★豚汁
	エネルギー 668 kcal 塩分 1.7 g 卵類	エネルギー 668 kcal 塩分 1.7 g 卵類	エネルギー 641 kcal 塩分 2.4 g きのこ類	エネルギー 602 kcal 塩分 1.5 g 果物	エネルギー 626 kcal 塩分 2.2 g きのこ類
	あか 1群 豚肉 ベーコン ツナ	あか 1群 豚肉 ベーコン ツナ	あか 1群 豚肉 ツナ	あか 1群 豚肉 ツナ	あか 1群 豚肉 ツナ
	みどり 2群 牛乳 ひじき	みどり 2群 牛乳 ひじき	みどり 2群 牛乳 ひじき	みどり 2群 牛乳 ひじき	みどり 2群 牛乳 ひじき



2026年 2月の給食だより



年中行事に
欠かせない

大豆と節分のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？



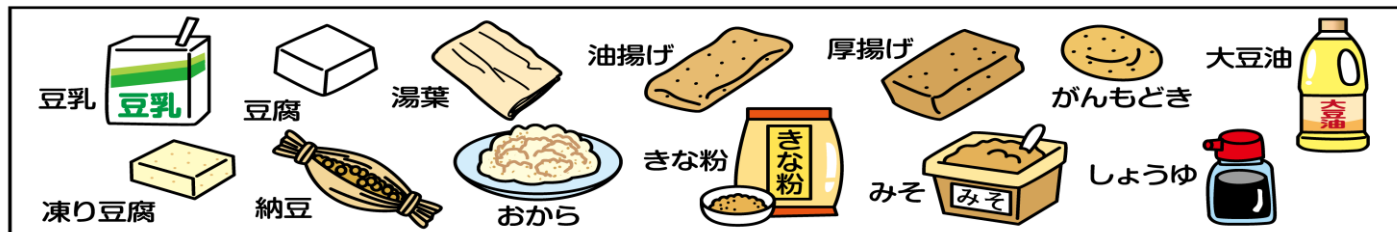
季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をい＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識



大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おあめめの食材

