



# 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込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 * <p>* 小学校 *</p> <p>4日 上北谷小3.4年なし 9日 名木野小5年なし</p> <p>* 中学校 *</p> <p>9、10、12日 南中2年なし 16、17、18日 見附中2年なし</p>	<p>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。</p> <p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 2群 みどり 4群 きいろ 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>	<p>基準</p> <p>小: 610 kcal 中: 830 kcal 小: 1.7 g 中: 2.2 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品</p> <p>赤: 体を成長させる 1群血液や筋肉の素 もとになる食品 緑: 体の腸子を整える 黄: 体を動かすエネルギー源</p> <p>2群骨や歯の素 3群皮膚・粘膜を保護する 4群病気を予防する 5群体のエネルギー源 6群体のエネルギー源</p>	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、これから食事をしていきたいと思います。</li> <li>毎日の給食がとても楽しみでした。健康な食事をこれからも続けていきます。</li> <li>おいしく調理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。</li> <li>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。</li> </ul> <p>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。</p>	

◆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
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				
こんだて	7	8	9	10	11
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				
こんだて	12	13	14	15	16
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				
こんだて	17	18	19	20	21
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				
こんだて	22	23	24	25	26
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				
こんだて	27	28	29	30	31
	<p>エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか 1群 2群 みどり 3群 4群 きいろ 5群 6群</p> <p>2群 3群 4群 5群 6群</p> <p>1群 2群 3群 4群 5群 6群</p>				



## 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くなる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追い払い、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。豆が使われる原因是、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=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。

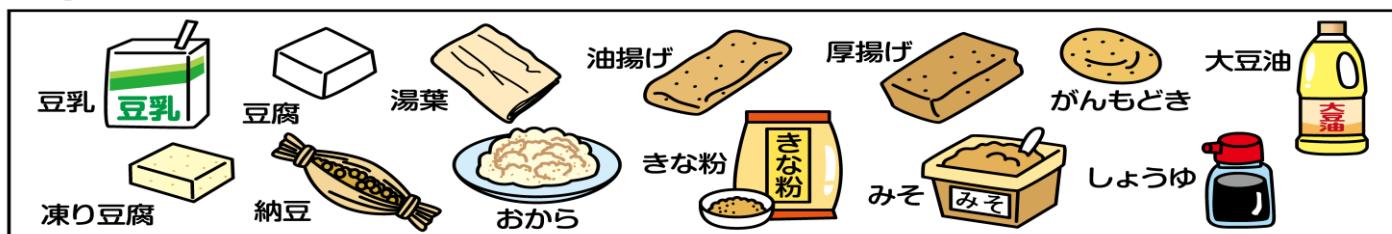
## 大豆の“豆”知識



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。吐き気があって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なうことが重要です。

