

2026年



2月

きゅうしよく

しよくいく

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				4 日				5 日				6 日			
エネルギー	小	595 kcal	中	721 kcal	小	639 kcal	中	765 kcal	小	658 kcal	中	795 kcal	小	604 kcal	中	735 kcal	小	651 kcal	中	758 kcal
食塩相当量		2.1 g		2.6 g		2 g		2.2 g		2 g		2.6 g		2 g		2.5 g		2.8 g		3.4 g
献立と配膳の図																				
	牛乳、とうふ、あさり、みそ、ぶた肉、ちりめんじゃこ				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				ごはん、じゃがいも、でんぶん、大豆油、さとう、ごま				ごはん、さつまいも、さとう、でんぶん、アーモンド				ごはん、じゃがいも、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				12 日				13 日			
エネルギー	小	653 kcal	中	757 kcal	小	599 kcal	中	722 kcal	けんこく きねん 建国記念の日 今月の予定① 6日(金) 燕北小1・2年生なし 10日(火)・12(木) 燕中等なし 13日(金) 大関小1・2年生なし				小	648 kcal	中	784 kcal	小	594 kcal	中	727 kcal
食塩相当量		1.8 g		2.3 g		2.1 g		2.6 g						2 g		2.7 g		2.9 g		3.7 g
献立と配膳の図																				
	牛乳、とうふ、とり肉、くわかめ、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、子持ちししゃもフライ、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、じゃがいも、ごま								ごはん、米油、じゃがいも、さとう、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、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、グリーンピース、きゅうり、コーン			



毎年2月は
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。
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

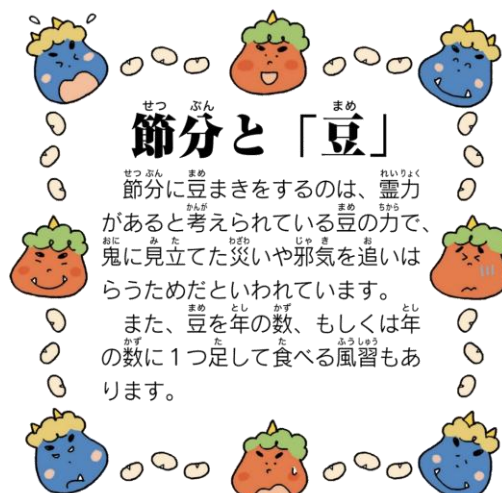
生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

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

Instagram



TSUBAME_KYUSHOKU

#つばめの給食



2025年



2月 給食・食育だよ！②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

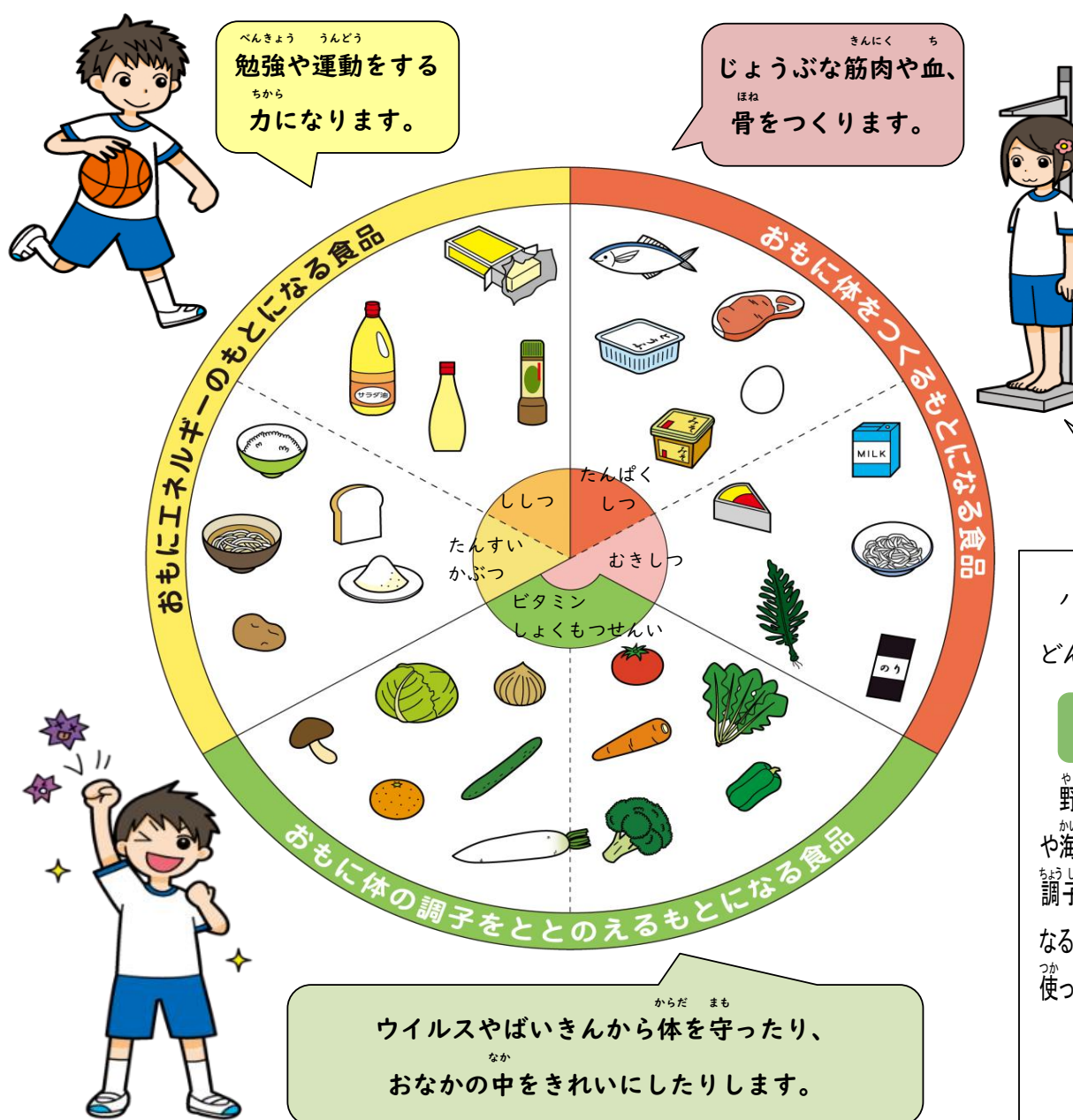


今月のテーマ②・・・食べ物のはたらき

曜日	月		火		水		木		金	
	16 日		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, 高野とうふ, 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, なた, 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, こま油		ごはん, さといも, さとう, ノンエッグマヨネーズ		ごはん, じゃがいも, 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, まいたけ, しいたけ, チンゲンサイ, 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, えのきたけ, 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, ごぼう, 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, 赤ししらぬい	
	23 日		24 日		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	中 776 kcal 2.3 g	小 625 kcal 2 g	中 757 kcal 2.4 g
献立と配膳の図										
あかの食品	鶏肉, 厚揚げ, 大豆, かつお節		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, なた, 厚揚げ, みそ, ちりめんじゃこ	
きいろの食品	ごはん, でんぶん, 大豆油, 米油, 甘酒, さとう, こま油		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, じゃがいも, 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, じゃがいも, ルウ, こま油, さとう		ごはん, ワンタン, こま油, さとう, でんぶん, こま	
みどりの食品	にんじん, だいこん, まいたけ, しいたけ, チンゲンサイ, ねぎ, キャベツ, こまつな		だいこん, にんじん, えのきたけ, 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, いら, こまつな, もやし	

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24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します。24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。



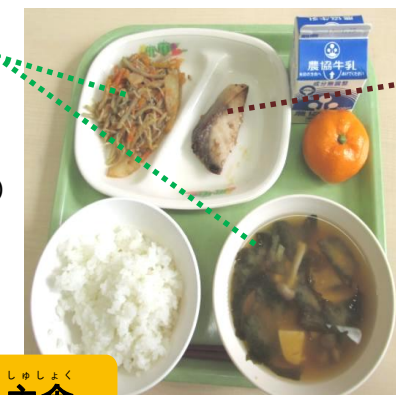
バランスの良い食事は、いろいろな食品を食べることが大切です。どんな食品を組み合わせたらよいか、給食を参考にしましょう。

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)