



2月献立表

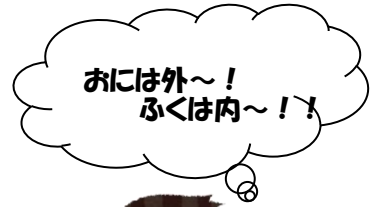


魚沼市立小出中学校

月		火		水		木		金	
3	節分	4	1年生スキー授業	5		6		7	
マカロニサラダ いわしの蒲焼き 大豆ごはん 切干大根のみそ汁		小松菜と豆もやしのナムル 豚肉とニラのビーフン炒め ごはん 厚揚げと大根のオイスター煮		大豆のチリコンカン パンナトースト サンラータンスープ		卵の花炒り 五目ごはん 雪見汁		うるいの梅和え もやしたっぷり丼 いも団子汁	
858kcal		745kcal		832kcal		650kcal		691kcal	
牛乳・大豆・いわし・ハム・油揚げ・みそこめ・じゃが芋・マカロニ・マヨネーズ・かたくり粉・さとう・油		牛乳・豚肉・厚揚げ・うずら卵こめ・ビーフン・ごま・かたくり粉・さとう・油		牛乳・大豆・豚肉・ベーコン小麦パン・じゃが芋・マーガリン・さとう・油		牛乳・おから・鶏肉・豚肉・さつま揚げ・油揚げ・のりこめ・こんにやく白玉だんご・さとう・油		牛乳・豚肉・鶏肉・かつお節・みそこめ・じゃが芋・ボール・かたくり粉・油	
きやべつ・玉ねぎ・人参・とうもろこし・大根・えのき・小松菜		きやべつ・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・きくらげ・大根・竹の子・椎茸		玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しめじ		人参・ごぼう・椎茸・大根・えのき・小松菜		もやし・人参・小松菜・とうもろこし・うるい・大根・玉ねぎ・ごぼう・うめ	
10		11	建国記念の日	12		13		14	♥バレンタイン♥
大根のカレマヨサラダ 豆腐そぼろ丼 大根のみそ汁			切昆布煮 助宗たら照りマヨ焼き ごはん 具沢山汁		コロコロサラダ ししゃもの磯部天 2本 ごはん 厚揚げのみそ汁		手作りココア蒸しパン ロールスロースラダ チキンライス わかめスープ		
805kcal		エネルギー (kcal)		657kcal		905kcal		852kcal	
牛乳・鶏肉・厚揚げ・油揚げ・ハム・みそこめ・春雨・マヨネーズ・かたくり粉・油		使われている赤の食品 使われている黄の食品 使われている緑の食品		牛乳・助宗たら・刻み昆布・油揚げ・さつま揚げ・鶏肉・豆腐・みそ		牛乳・ししゃも・青大豆・ハム・チーズ・厚揚げ・豚肉・青のり・みそ		牛乳・鶏肉・ベーコン・わかめ・豆腐・豆乳	
人参・玉ねぎ・ごぼう・大根・きやべつ・大根・えのき・白菜				こめ・こんにやく・さとう・油		こめ・アーモンド・薄力粉・さとう・油		こめ・ホットケーキミックス・チョコ・マーガリン・さとう・油	
人参・玉ねぎ・しめじ・ごぼう・椎茸・いんげん・大根				ふきのとう・とうもろこし・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・小松菜		ふきのとう・とうもろこし・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・小松菜		ミックスベジタブル・玉ねぎ・きゃべつ・人参・フロッキー・とうもろこし・えのき・ほうれん草	
17		18		19		20	3年生リクエスト	21	3年生リクエスト
キャベツと蒸し鶏のサラダ チャプチェ ごはん ヤージャン豆腐		ピリ辛こんにやく炒め きりざい ごはん 白菜のみそ汁		じゃこサラダ 南島の豆乳米粉スープ 抹茶米粉揚げパン		ポテトサラダ 白身魚のコーンマヨ ごはん 沢煮椀		のり酢和え から揚げ ごはん 豚汁	
701kcal		700kcal		845kcal		718kcal		780kcal	
牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ・厚揚げ・みそこめ・春雨・ごま・さとう・油		牛乳・納豆・豚肉・油揚げ・みそこめ・こんにやく・ごま・さとう・油		牛乳・揚げちりめん・きなこ・わかめ・ウインナー・豆乳		牛乳・白身魚・豚肉・ハム・かまぼこ		牛乳・鶏肉・豚肉・ツナ・豆腐・のり・みそ	
椎茸・きくらげ・人参・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・竹の子・きやべつ・もやし・白菜		野菜類・大根・人参・ごぼう・しななく・いんげん・白菜・えのき		きやべつ・人参・もやし・とうもろこし・かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー		人参・とうもろこし・ブロッコリー・ごぼう・えのき・竹の子・椎茸・小松菜		ごめ・じゃが芋・さつま芋・こんにやく・さとう・油	
ほうれん草・きやべつ・もやし・えのき・ごぼう・大根・人参								ほうれん草・きやべつ・もやし・えのき・ごぼう・大根・人参	
24	振休	25		26	2年生修学旅行	27	2年生修学旅行	28	2年生修学旅行
魚沼市農政課より、給食への山菜の提供があります。給食で、一足早い春を、おいしくいただきます。		スタミナ納豆サラダ 野菜かき揚げ(インタラの芽) うどん 和風汁		鉄骨サラダ そばろチャーハン ワンタンスープ		もやしのしょう油フレンチ 鶏ひき肉のコーン焼き(タルタル) ごはん ベーコンと白菜のスープ		小松ナムル タッカルビ(チーズソース) ごはん キムチ豚汁	
		886kcal		709kcal		719kcal		865kcal	
		牛乳・鶏肉・かまぼこ・ちくわ・わかめ・納豆・ツナ・チーズ・かつお節		牛乳・豚肉・鶏卵・ツナ・チーズ・ベーコン		牛乳・鶏肉・チーズ・ベーコン		牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・チーズ・みそ	
		うどん・さとう・油		こめ・ごま・ワンタン皮・さとう・油		こめ・マヨネーズ・かたくり粉・油		こめ・じゃが芋・こんにやく・ごま・とつく・さとう・油	
		玉ねぎ・人参・ほうれん草・きやべつ・タラの芽		玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・きやべつ・大根・白菜・小松菜・もやし・しななく		玉ねぎ・人参・とうもろこし・もやし・小松菜・白菜・しめじ		きやべつ・だいごもやし・玉ねぎ・しめじ・小松菜・人参・ごぼう・大根・キムチ	

豆で災いを追いはらう 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節が変わる節目のことですが、次第に立春(2月4日頃)の前の日をいうようになりました。また、豆には霊力があると信じられていて、災いや病気を鬼に見立てて追いはらうために豆まきを行います。



©少年写真新聞社2025

※都合により献立が変更になることがあります

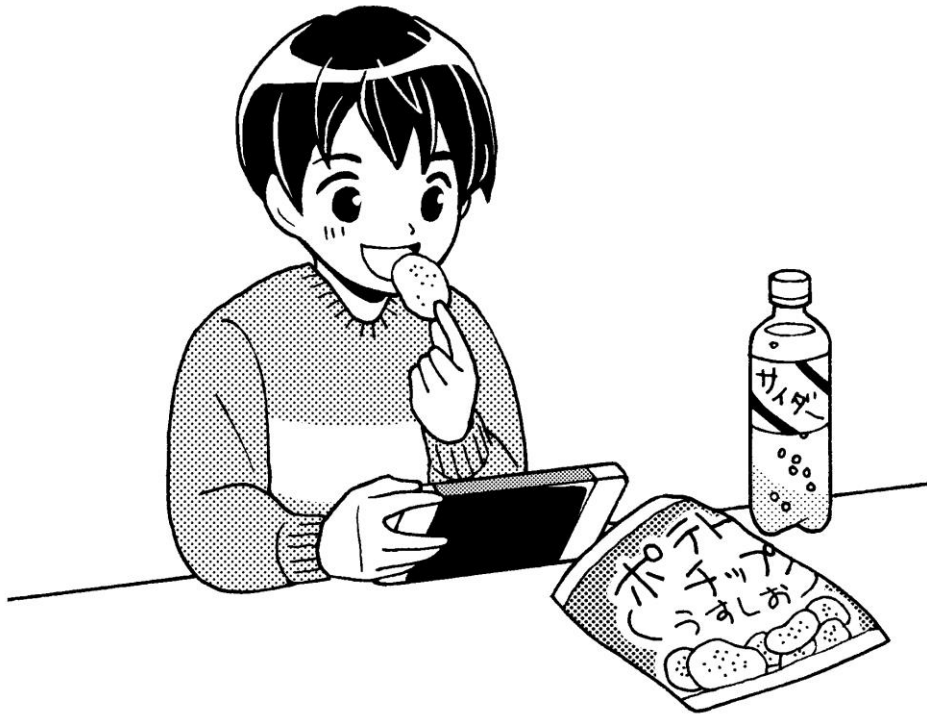
2月給食たより



魚沼市立小出中学校



生活習慣病を予防しよう！

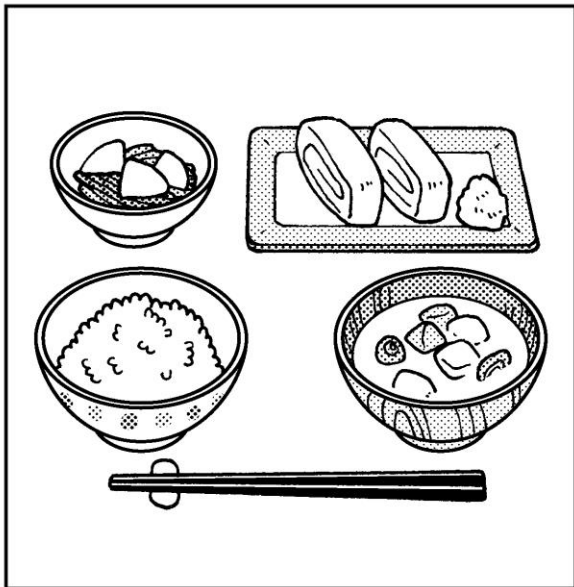


食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

©少年写真新聞社2025

予防には食事、運動、休養・睡眠が大切



生活習慣病を予防するためには、栄養バランスのよい食事を規則正しくとり、適度な運動を行って、十分な休養・睡眠をとることが大切です。生活習慣病の多くは、おとなになってから症状があらわれますが、今のうちからの生活習慣が大きく関係していきます。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



きゅーたん

©少年写真新聞社2025