



小千谷市学校給食センター  
2026年 2月



## 生活習慣病について知ろう!

生活習慣病は日頃の生活習慣の乱れが積み重なることが遠因といわれます。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症する例も増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があるなどといった生活習慣がもとで起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

# 生活習慣病を予防しよう!

### ★運動する習慣をつけよう!

運動部でない人は、  
休日に60分以上  
運動しましょう!



### ★テレビやゲームから離れよう!

平日は1日50分以内、休日は100分以内に。  
テレビを見たり、ゲームをしたりする  
時間と生活習慣病のリスク発生に  
関係が見られるそうです。



### ★朝食を毎日とろう!

朝食を食べない生徒  
ほど、内臓肥満になり  
やすいという結果も  
出ています。



### ★おなか周りが80センチを超えたら要注意!

高校生での基準ですが、  
参考してみてください。肥満が疑われる  
場合は、医療機関に相談しましょう。



### ★食物繊維を積極的にとろう!

野菜や海藻、きのこなど食物繊維を多く  
含む食べ物を、  
積極的にとろう。



### ★やせすぎにも注意しよう!

成長期に体重が増えるのは普通です。  
無理なダイエットをすると必要な  
栄養がとれなくなり、将来の健康に  
害を及ぼすこともあります。



月 6日(金)	火 13日(金)	水 20日(金)	木 25日(水)	金
<p>【ミラ・コルティナピック】 2月6日～22日まで、第25回 オリンピック冬季競技大会が、 イタリアの北部の都市ミラノと コルティナ・ダンペッツォで開 催されます。そこで、6日はイ タリア料理を入れました。</p>	<p>【バレンタインデー】 14日(土)は、バレンタイン デーです。たくさんのハート が入ったメニューです。どん なメニューなのか楽しみにし ていてください。スープに は、ハートが入っているか探 してみてね♡</p>	<p>【風船一揆】 2月21,22日の2日間「第50回 記念大会おちや風船一揆」が開 催されます。熱気球の飛行体験 や熱気球と花火による光の ショー、多くの飲食店の出店な ど、楽しいイベントがありま す!</p>	<p>【台湾】 令和8年1月17日に、新潟と 台湾を結ぶ航空路線「新潟＝ 台北線」が就航3周年を迎えま す。1月13日～2月27日を 「食って発見!台湾月間」と しているため、台湾献立を入 れました。</p>	<p>1牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更す ることがあります。ご了承ください。</p> <p>小:1牛乳 - /たんぱく質/食塩相当量 中:1牛乳 - /たんぱく質/食塩相当量 高:1牛乳 - /たんぱく質/食塩相当量 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満</p>
<p>2</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>カレー チキン ピラフ</p> <p>豆乳 チャウダー</p> <p>620kcal/22.5g/2.5g 732kcal/26.7g/2.9g 757kcal/27.3g/2.9g</p>	<p>3</p> <p>わかめと じゃこのサラダ</p> <p>うまみ 爆アゲアゲ ライス (麦ごはん)</p> <p>603kcal/24.3g/2.0g 726kcal/28.7g/2.3g 751kcal/29.3g/2.3g</p>	<p>4</p> <p>きりざい</p> <p>焼きししゃも (小:1尾 中高:2尾)</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>603kcal/24.4g/2.1g 726kcal/29.6g/2.4g 751kcal/30.2g/2.4g</p>	<p>5</p> <p>ガーリック ポテト</p> <p>ソフトめん</p> <p>780kcal/27.8g/2.4g 939kcal/32.9g/2.8g 965kcal/33.5g/2.8g</p>	<p>6</p> <p>【ミラ・コルティナオリンピックメニュー】</p> <p>切干大根の ペペロン チーノ風</p> <p>チーズと 卵入り チキンピカタ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>724kcal/27.3g/2.0g 844kcal/30.0g/2.2g 869kcal/30.6g/2.2g</p>
<p>9</p> <p>ホイコーロー 丼 (麦ごはん)</p> <p>れいぎょうざ 水餃子の 中華スープ</p> <p>654kcal/25.6g/2.3g 784kcal/30.1g/2.8g 809kcal/30.7g/2.8g</p>	<p>10</p> <p>和風 コールスロー サラダ</p> <p>カリカリ 大豆</p> <p>ごはん</p> <p>体あつたまる 酒かす汁</p> <p>682kcal/26.8g/1.7g 821kcal/31.6g/2.1g 846kcal/32.2g/2.1g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>698kcal/27.3g/2.3g 805kcal/30.5g/2.7g 830kcal/31.1g/2.7g</p>	<p>12</p> <p>大根の きんぴら</p> <p>いわし 鱈の かば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>白菜鍋</p> <p>698kcal/27.3g/2.3g 805kcal/30.5g/2.7g 830kcal/31.1g/2.7g</p>	<p>13</p> <p>【バレンタインメニュー】</p> <p>あまず 甘酸っぱい 青春 サラダ</p> <p>好きすぎめつ 情熱♡ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>この想ひ 君に届け! スープ</p> <p>606kcal/19.9g/2.3g 744kcal/24.3g/2.9g 769kcal/24.9g/2.9g</p>
<p>16</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>白身魚の アクアパッツァ風</p> <p>ごはん</p> <p>もやしの コンソメ スープ</p> <p>615kcal/26.1g/1.7g 728kcal/29.0g/2.0g 753kcal/29.6g/2.0g</p>	<p>17</p> <p>さつぱり おひたし</p> <p>レバーの かりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>まめ豆汁</p> <p>672kcal/28.1g/1.9g 793kcal/33.0g/2.2g 818kcal/33.6g/2.2g</p>	<p>18</p> <p>大豆と 小松菜のサラダ</p> <p>乳入り スパイスチキン カレーライス (麦ごはん)</p> <p>675kcal/25.1g/2.5g 804kcal/29.7g/3.0g 829kcal/30.3g/3.0g</p>	<p>19</p> <p>※紙袋に入れます</p> <p>乳入り ココア揚げパン</p> <p>ポーク ビーゼツ</p> <p>687kcal/29.0g/2.7g 852kcal/34.8g/3.4g 877kcal/35.4g/3.4g</p>	<p>20</p> <p>【おぢやっ子わくわくメニュー】</p> <p>「風船一揆」</p> <p>ごま入り 雪さらし 和え</p> <p>気球蒸し</p> <p>ごはん</p> <p>雪見汁</p> <p>635kcal/27.3g/2.1g 763kcal/32.5g/2.5g 788kcal/33.1g/2.5g</p>
<p>23</p> <p>天皇誕生日</p> <p>米るくん</p> <p>678kcal/32.0g/3.2g 786kcal/34.9g/3.4g 811kcal/35.5g/3.4g</p>	<p>24</p> <p>【千田中3年リクエストメニュー】</p> <p>【受験頑張ろう給食】</p> <p>海藻サラダ</p> <p>鶏の から揚げ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>678kcal/32.0g/3.2g 786kcal/34.9g/3.4g 811kcal/35.5g/3.4g</p>	<p>25</p> <p>【台湾メニュー】</p> <p>パイナップル ケーキ</p> <p>玄米天婦羅大根入り 珪藻土風味 ごはん (麦ごはん)</p> <p>大根 スープ</p> <p>684kcal/22.4g/1.9g 827kcal/26.5g/2.4g 852kcal/27.1g/2.4g</p>	<p>26</p> <p>【千田中1年リクエストメニュー】</p> <p>【残食0給食】</p> <p>のり酢和え</p> <p>ぎょうざ 餃子 (2コ)</p> <p>みそラーメン スープ</p> <p>ゆで中華</p> <p>599kcal/25.9g/2.8g 792kcal/33.0g/3.7g 817kcal/33.6g/3.7g</p>	<p>27</p> <p>ずり 酢鶏</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>671kcal/24.9g/2.1g 802kcal/29.2g/2.5g 827kcal/29.8g/2.5g</p>

\*「幼児期・思春期における生活習慣病の概念、自然史、診断基準の確立及び効果的介入方法に関するコホート研究」班、「思春期(高校生)の生活習慣病予防に関する提言-ガイドライン策定に向けて-」より。2009年

# 2月の食品表



きゅう こんだて しよくざい へんこう  
 急な献立・食材の変更もあります。  
 ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
2	月	鶏肉、ハム、肉団子、ベーコン、豆乳	牛乳	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆、マッシュルーム、もやし、しめじ	米、じゃがいも	油
3	火	豚肉、生揚げ、油揚げ、ツナ	牛乳、わかめ、ちりめん	人参、チンゲン菜、トマト	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、もやし、にんにく、干ししいたけ	米、麦、かたくり粉、砂糖	ごま油
4	水	ししゃも、納豆、歌肉、油揚げ、豆腐	牛乳	人参、キヌサヤ、野沢菜漬け	キャベツ、たくあん、ごぼう、たけのこ、えのき	米、春雨	油
5	木	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳、かつお節、青のり	人参、トマト	玉ねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、マッシュルーム	ソフトめん、フライドポテト、かたくり粉、砂糖	マーガリン（乳なし）、油
6	金	鶏肉、チーズ、卵、ベーコン、ウインナー	牛乳、ひじき	人参、トマト、チンゲン菜、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、切干大根、にんにく、	米、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、砂糖	オリーブ油
9	月	豚肉、生揚げ、鶏肉、水餃子、みそ	牛乳、寒天	人参、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、りんご、大根、たけのこ、ねぎ、えのき、きくらげ	米、春雨、かたくり粉	ごま油
10	火	大豆、ツナ、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき	人参	キャベツ、とうもろこし、枝豆、大根、もやし、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、かたくり粉、砂糖	油
12	木	いわし、ツナ、さつま揚げ、豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、いんげん	大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく	米、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
13	金	ハンバーグ（乳卵不使用）、ハム、かまぼこ	牛乳	人参、トマト、小松菜	もやし、梅、にんにく、大根、ねぎ、えのき、きくらげ	米、春雨、砂糖	ノエッグ マネーズ、ごま油、オリーブ油
16	月	スケソウダラ、ハム、生揚げ	牛乳	人参、トマト、パプリカ、小松菜	玉ねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、もやし、えのき	米、じゃがいも、砂糖	ノエッグ マネーズ、オリーブ油
17	火	豚肉、大豆、ツナ、生揚げ、みそ	牛乳、かつお節	人参、小松菜	キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、ねぎ、えのき、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	油
18	水	鶏肉、大豆、ハム	牛乳、脱脂粉乳	人参、小松菜	キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、枝豆、にんにく、しょうが	米、麦、じゃがいも、砂糖	油
19	木	豚肉、大豆、ベーコン、ハム	牛乳	人参、トマト	もやし、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム	パン、じゃがいも、春雨、砂糖、ミルクココア	油、ごま油
20	金	鶏肉、豚肉、油揚げ	牛乳	人参、小松菜	大根、白菜、ねぎ、えのき、もやし、こんにゃく、とうもろこし、枝豆、しょうが	米、かたくり粉、砂糖	ごま、ごま油
24	火	鶏肉、ツナ、豚肉、大豆、豆腐、みそ	牛乳、わかめ、海藻	人参	キャベツ、もやし、とうもろこし、大根、ねぎ、ごぼう、えのき、こんにゃく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま油
25	水	豚肉、油揚げ、豆乳	牛乳	人参、小松菜、チンゲン菜	大根、とうもろこし、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、パイナップル	米、麦、リッパキックス（乳卵なし）、かたくり粉、砂糖	油、ごま油
26	木	豚肉、かまぼこ、みそ、ツナ、餃子	牛乳、のり	人参、チンゲン菜、小松菜	もやし、ねぎ、とうもろこし、にんにく、きくらげ、レモン	米、砂糖	ごま油
27	金	鶏肉、生揚げ、油揚げ、ベーコン	牛乳	人参、パプリカ	玉ねぎ、たけのこ、しょうが、干ししいたけ、大根、ねぎ、きくらげ、えのき	米、春雨、かたくり粉、砂糖	油