



小千谷市学校給食センター
2026年 2月



せいかつしゅうかんびょう
今月のめあて 生活習慣病について知ろう!

せいかつしゅうかんびょう ひごろ せいかつしゅうかん みだ つ かき えんじん しんじんびょう
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原因といわれます。昔は「成人病」といわれ、おとな おお びょうき まいごころ せいかつしゅうかんびょう せいかつしゅうかんびょう
大人に多い病気とされてきましたが、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のうそちゅう とうけつあつしゅう とうによびょう
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つたり、食べ方に問題があるなどといった生活習慣がもて起こります。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。

せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう
生活習慣病を予防しよう!

★運動する習慣をつけよう!
うんどうぶ でない人は、
きゅうしつ びんいしゅう
休日に60分以上
うんどう
運動しましょう!

★テレビやゲームから離れよう!
へいじつは 1日50分以内、休日は100分以内。
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!
ちょうしょくを 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、
参考に見みましょう。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!
やさいや海藻、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	火	水	木	金
6日(金) 【ミラ・コルティオリビック】 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。	13日(金) 【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 てみてください。スープに は、ハートが入っているか探 してみてね♡	20日(金) 【風船一揆】 2月21,22日の2日間「第50回 記念大会おぢや風船一揆」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!	25日(水) 【台湾】 令和3年1月17日に、新潟二 輪空港線(新潟県新井市～新潟 県新潟市)が開業しました。新 潟県を結ぶ航空路線「新潟二 輪空港線」が就航3年を迎えま す。1月13日～2月27日を 「食べて発見!台湾月間」と しているため、台湾献立を入 れました。	千田中1・2年× 【ミラ・コルティオリビックメニュー】 切干大根の ペペロン チーフ風 チーズと 卵入り チキンピカタ ごはん ミネストローネ
2 しょうゆ フレンチ カレー チキン ピラフ 豆乳 チャウダー	3 わかめと じゃこのサラダ うまみ 爆アゲアゲ ライス (麦ごはん)	4 きりざい 焼きししゃも (小:1尾 中高:2尾) ごはん 沢煮椀	5 ガーリック ポテト ソフトめん ミートソース	6 ごはん ミネストローネ
620kcal/22.9g/2.5g 732kcal/26.7g/2.9g 757kcal/27.9g/2.9g	603kcal/24.3g/2.0g 726kcal/28.7g/2.9g 751kcal/29.9g/2.9g	603kcal/24.4g/2.1g 726kcal/29.9g/2.4g 751kcal/30.2g/2.4g	783kcal/27.3g/2.4g 939kcal/32.9g/2.8g 965kcal/33.5g/2.8g	724kcal/27.3g/2.0g 844kcal/34.9g/2.2g 869kcal/30.9g/2.2g
9 ホイコーロー 丼 (麦ごはん) 水餃子の 中華スープ	10 和風 コールスロー サラダ ごはん 体あつたまる 酒かす汁	11 建国記念の日 旗	12 谷中2年× 大根の さんびら いわし 鱈の かば焼き ごはん 白菜鍋	13 【バレンタインメニュー】 あまず 甘酸っぱい 青春 サラダ めつ 好きすぎて減! 情熱♡ ハンバーグ ごはん この想い 君に届け! スープ
654kcal/25.6g/2.3g 784kcal/30.1g/2.8g 809kcal/30.7g/2.8g	652kcal/25.6g/1.7g 821kcal/31.6g/2.1g 846kcal/32.2g/2.1g	675kcal/25.1g/2.5g 804kcal/29.7g/3.0g 829kcal/30.3g/3.0g	687kcal/29.0g/2.7g 852kcal/34.8g/3.4g 877kcal/35.4g/3.4g	636kcal/19.9g/2.3g 744kcal/30.5g/2.9g 769kcal/24.9g/2.9g
16 ポテト サラダ 白身魚の アックパッツァ風 ごはん もやしの コンメ スープ	17 ざっぱり おひたし レバーの かりん揚げ ごはん まめ豆汁	18 谷中1年× 大豆と 小松菜のサラダ 乳入り スパイスチキン カレーライス (麦ごはん)	19 片貝中1・2年× パンサンスー ※紙袋に入れます 乳入り コープ揚げパン ポーク ビーンス ごはん 雪見汁	20 【お正月のくわくメニュー】 「風船一揆」 ごま入り 雪さらし 和え 気球蒸し
615kcal/26.1g/1.7g 728kcal/29.0g/2.0g 753kcal/29.0g/2.0g	672kcal/28.1g/1.9g 793kcal/33.0g/2.2g 818kcal/33.6g/2.2g	675kcal/25.1g/2.5g 804kcal/29.7g/3.0g 829kcal/30.3g/3.0g	687kcal/29.0g/2.7g 852kcal/34.8g/3.4g 877kcal/35.4g/3.4g	635kcal/27.9g/2.1g 763kcal/32.9g/2.5g 788kcal/33.1g/2.5g
23 天皇誕生日 米るくん	24 【令和8年3月1日(水)メニュー】 【受験頑張ろう給食】 海藻サラダ 鶏の から揚げ わかめ ごはん 豚汁	25 【台湾メニュー】 パイナップル ケーキ アイス・ソース入り ルー・ロール風 ごはん (麦ごはん) 大根 スープ	26 【残食0給食】 のり酢和え 餃子 (2コ) ゆて中華 みそラーメン スープ ごはん 春雨スープ	27 サビリ 酢鶏 ごはん 春雨スープ
617kcal/32.0g/3.2g 786kcal/34.9g/3.4g 811kcal/35.5g/3.4g	678kcal/22.4g/1.9g 827kcal/26.5g/2.4g 852kcal/27.1g/2.4g	684kcal/22.4g/1.9g 827kcal/26.5g/2.4g 852kcal/27.1g/2.4g	589kcal/28.9g/2.8g 792kcal/33.0g/3.7g 817kcal/33.6g/3.7g	671kcal/24.9g/2.1g 802kcal/29.2g/2.5g 827kcal/29.8g/2.5g

*「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



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、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	ノックマヨネーズ、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	ノックマヨネーズ、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、干しいたけ、パイナップル	米、麦、ホトケキッズ(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