



今年は2月2日が節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヨリの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。大豆は栄養が豊富に含まれています。また、調味料や食材に変身して日本の食を支えています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。



# 大豆について知ろう!

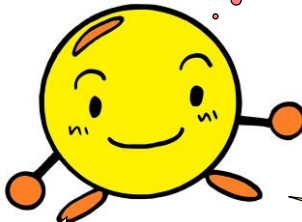
## 大豆の栄養

### カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくります。

### 食物せんい

便秘や、腸の病気の予防に役立ちます。  
血糖の上昇をおさえたり、余分なコレステロールを排泄したりする働きもあります。  
よい菌を増やして腸内環境を整え、免疫力をアップさせてくれます。



### たんぱく質

肉や魚に負けない良質なたんぱく質です。お米と組み合わせると、必須アミノ酸をバランスよくとることができます。

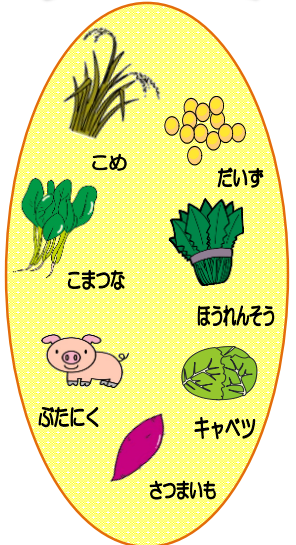
### 脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

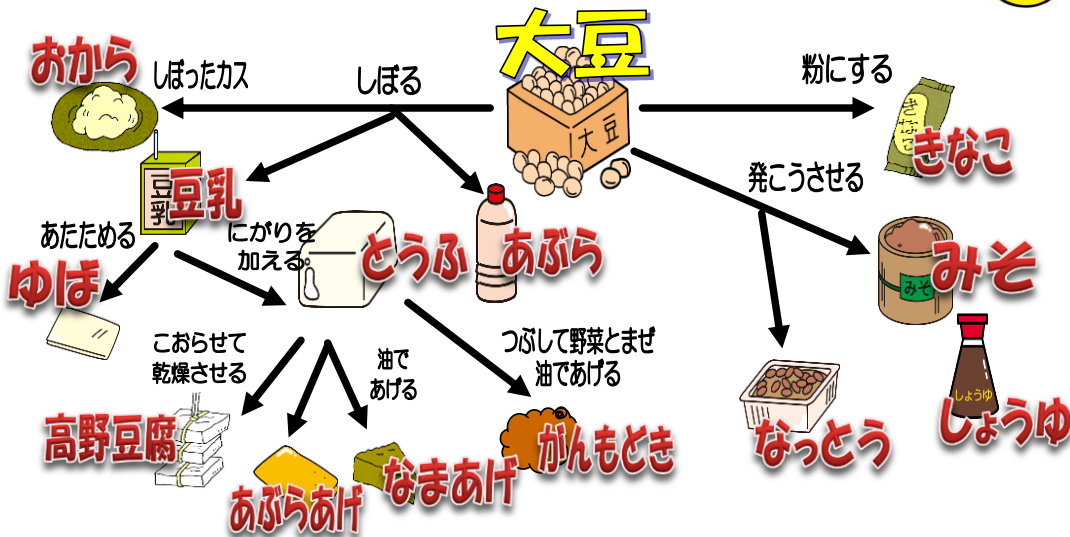
### ビタミン

糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。  
納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

## 2月の三条産品



## 変身上手! ~大豆から作られる食品~



基準	
副菜(ふくさい)	主菜(しゅさい)
主食(しゅしよく)	汁物(しるもの)
小 630 kcal	中 823 kcal
小 26 g	中 34 g
小 2 g未満	中 2.5 g未満
体を成長させるものになる食品	
体の調子をとのえるものになる食品	
体をうごかすエネルギーのものになる食品	

	月	火	水	木	金
こんだて	1 はるさめのちゅうかあえ ホイコーロー ごはん もずくスープ	2 のりずあえ いわしのかばやき せつぶんまめ ごはん みそけんちんじる	3 なっとうあえ とりのてりやき ごはん キムチとんじる	4 ねりごまあえ おからカレーコロッケ わかめごはん とうにゅうなべ	5 かんきつくだもの こまつなのサラダ むぎごはん ビーンズカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 627 kcal 中 739 kcal	小 656 kcal 中 775 kcal	小 633 kcal 中 748 kcal	小 656 kcal 中 762 kcal	小 582 kcal 中 712 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 30 g	小 28.5 g 中 33 g	小 32.9 g 中 38.2 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 18.7 g 中 22.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく、ハム、とうふ、ベーコン、もずく、ぎゅうにゅう	いわし、のり、とうふ、みそ、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき、なっとう、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、おから、とうふ、ぶたにく、とりにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、とりにく
みどり	キャベツ、ピーマン、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、コーン、えのきたけ、たけのこ	にんじん、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、きぬさや	にんじん、こまつな、たくあん、のざわな、だいこん、ねぎ、ごぼう、キムチ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン、はくさい、ねぎ、えだまめ、えのきたけ、まいたけ、ごぼう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン、かんきつくだもの
き	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さいも	こめ、ごま	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、さとう

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

ゆうき さいばいまい  
**2月は有機栽培米ごはんが登場!!**

三条市では、平成19年11月から給食で使うお米を三条市でとれた新潟県認証特別栽培米に、平成20年度からは年間使用量の約2割を、三条市内産の有機栽培米としています。

今年度は、2月に有機栽培米を提供します。地元産のおいしいお米を味わって食べてくださいね。

**【有機栽培米とは】**

化学合成農薬や化学合成肥料を使わずに作られたお米です。



**豆製品を使った給食レシピを紹介します\***



掲載のレシピはクックパッドでもご覧いただけます。  
詳しくは左のQRコードまたは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索

**大豆入りかみかみサラダ**

【材料】4人分  
大豆水煮・・・40g  
こんにやく・・・40g  
キャベツ・・・120g  
きゅうり・・・1/2本  
コーン缶・・・25g  
アーモンド・・・15g  
ドレッシング・・・適量

【作り方】  
①キャベツときゅうりは太めの千切りにする。こんにやくは食べやすい大きさに切る。  
②ボウルに①と他の材料を入れて、混ぜ合わせる。

**2月26日にセレクト給食(デザート)を実施します!**

26日は、3種類のクレープの中から、自分の食べたい物を選ぶセレクトデザートです。



いちご チョコ ブルーベリー

	月	火	水	木	金
こんだて	8 ひじきのいりに ししゃもフライ ごはん ゆばいり すましじる	9 さつまいもサラダ ぶたにくのソースいため ごはん かきたま じる	10 こまつナムル さけのあまからだれ ぎゅうにゅうパバロア ごはん かぼちゃの みそしる	11 建国記念の日 まめまめこんだてを実施します! 2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品をたくさん使っています。食べながらいろいろ探してみてくださいね。	12 マカロニサラダ ハンバーグ ごはん クリーム シチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう		
エネルギー	小 672 kcal 中 800 kcal	小 706 kcal 中 836 kcal	小 558 kcal 中 812 kcal		小 609 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.5 g	小 29.4 g 中 34.1 g	小 20.4 g 中 31.7 g		小 21.7 g 中 27.7 g
塩分	小 1.4 g 中 1.7 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g		小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ししゃも、ひじき、だいず、ゆばあぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、たまご、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	さけ、ハム、あぶらあげ、みそ、中のみぎゅうにゅう		ぶたにく、とりにく、ハム、チーズ、なまクリーム、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、いんげん、こまつな、だいこん、えのきたけ、きぬさや	れんこん、エリンギ、にんじん、いんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	にんじん、きゅうり、こまつな、もやし、かぼちゃ、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ		コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ
き	こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも	こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごまあぶら、デザート		こめ、さとう、マカロニ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも
こんだて	15 だいずもやしのナムル とりにくのチリソース ごはん はるさめ スープ	16 レモンふうみサラダ かますのてりやき ごはん しおちゃんこ ふうスープ	17 おからサラダ だしまきたまご なめし すきやき ふうじ	18 ほうれんそうのサラダ かれのいのやくみソース ごはん こんさいの とじる	19 ヨーグルトあえ ブロッコリーとツナのサラダ こめこめん ミートソース
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 695 kcal 中 821 kcal	小 601 kcal 中 711 kcal	小 655 kcal 中 771 kcal	小 672 kcal 中 793 kcal	小 558 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.3 g	小 29.9 g 中 35.3 g	小 23.8 g 中 27.7 g	小 25.2 g 中 29.7 g	小 23.8 g 中 29.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.5 g 中 2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.4 g 中 1.7 g
あか	とりにく、ハム、ベーコン、とうふ、ぎゅうにゅう	かます、とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、おから、ハム、ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	かれのい、ハム、あぶらあげ、だいず、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、だいず、ツナ、ヨーグルト
みどり	ねぎ、だいずもやし、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ	にんじん、こまつな、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にら、ねぎ、えのきたけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、はくさい、ねぎ、まいたけ、こまつな	ほうれんそう、きぬさや、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ぶなしめじ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、みかん、りんご
き	こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こむぎこ、さつまいも	こめこめん、あぶら、さとう、ゼリー
こんだて	22 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にくいため) ごはん わかめ スープ	23 天皇誕生日 フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。市内では今の時期、ハウスで栽培されています。	24 ごまサラダ れんこんメンチカツ ごはん クラム チャウダー	25 ひじきのサラダ さばのみそに ごはん さつまじる	26 セレクトデザート だいこんサラダ むぎごはん ハヤシソース セレクト給食
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 609 kcal 中 714 kcal		小 607 kcal 中 879 kcal	小 670 kcal 中 798 kcal	小 656 kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.1 g		小 19.7 g 中 30.6 g	小 24.3 g 中 28.5 g	小 17.2 g 中 21.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g		小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう		ぶたにく、あさり、ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう	さば、みそ、ひじき、ハム、とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム
みどり	ぜんまい、たけのこ、もやし、きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ		れんこん、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ぶなしめじ	キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、トマト、コーン、ぶなしめじ
き	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら		こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、ごま、じゃがいも	こめ、さとう、さつまいも	こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、セレクトデザート

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。