



今年は2月2日が節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヤラギ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。

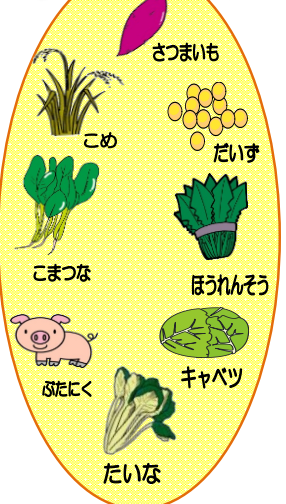
脂肪

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。

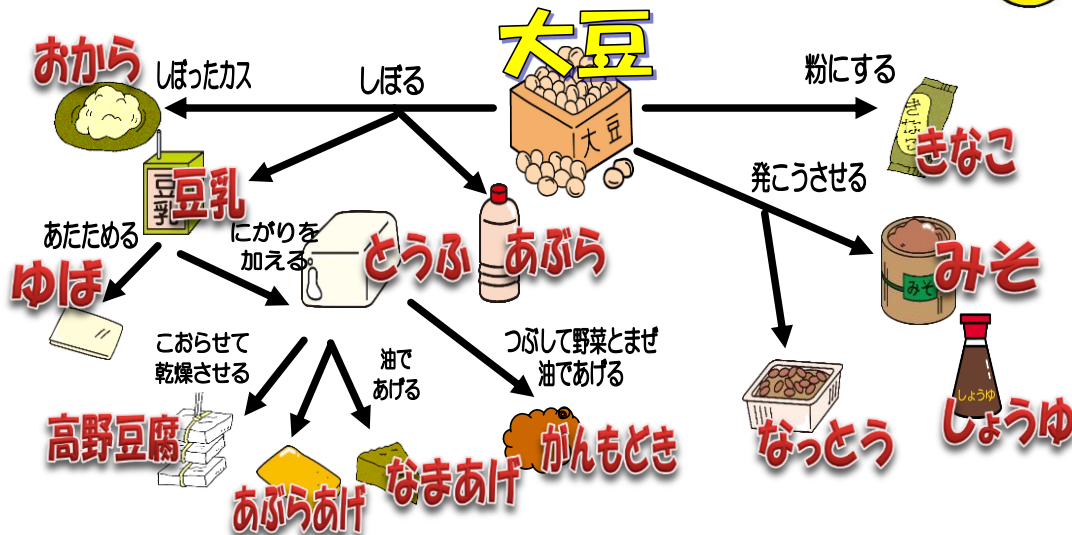
2月の三条産品



今月の予定

- 1日(月) 森町小給食なし
- 4日(木) 飯田小5・6年給食なし
- 5日(金) 大浦小給食なし
- 8日(月) 森町小給食なし
- 18日(木) 大浦小給食なし

変身上手! ~大豆から作られる食品~



リクエスト献立が登場します!

リクエスト献立のトリを飾るのは、下田中学校のみなさんが考えた献立です。給食委員会を中心にアンケートをとり決定しました。テーマは「人気の和食」です。
多岐のフ!! みんな大好きのもやし! お汁もので人気の豚汁! 食材がたっぷりて心も満たされる!
プリはプリカツにして甘辛い味をかめました。ほんのり入っているバターがポイントです。美味しい和食を食べて、寒さを吹き飛ばしましょう! 16日をお楽しみに!

	月	火	水	木	金
こんだて	1 なつとうのごさいあえ れんこんメンチカツ ごはん キムチ とんじり	2 ほうれんそうのサラダ いわしのうめこ ごとうだいず ごはん しおちゃんご ぶうスープ 節分献立	3 ひじきとだいずのサラダ ますのみそつけやき ごはん さつまじる	4 きりぼしだいごんに あつやきたまご ごはん うちまめ のみそしる	5 ごまサラダ とりにくのバーベキューソース ごはん コーンライス とうにゅういり シチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 730 kcal 中 881 kcal	小 621 kcal 中 742 kcal	小 650 kcal 中 741 kcal	小 629 kcal 中 759 kcal	小 592 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 34.5 g	小 27.0 g 中 32.4 g	小 30.3 g 中 33.0 g	小 24.0 g 中 28.6 g	小 20.5 g 中 24.7 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう なつとう ひじき ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし ハム とりにく ごとうだいず	ぎゅうにゅう ます みそ だいず ひじき ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ うちまめ あぶらあげ とうふ みそ	とりにく ハム ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム
みどり	れんこん にんじん こまつな のざわな たくあん ごぼう はくさい キムチ ねぎ たまねぎ だいこん	うめ ほうれんそう にんじん キャベツ はくさい ねぎ なら しいたけ	もやし キャベツ コーン だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	きりぼしだいごんに にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな	コーン りんごピューレ れもんかじゅう こまつな ごぼう きゅうり キャベツ ぶなしめじ たまねぎ にんじん はくさい パセリ
き	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう パンこ こむぎ	こめ ふ あぶら さとう	こめ さつまいも さとう あぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう パター じゃがいも ごま ホウワイトルウ

★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。

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一部を、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。

【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ご紹介します*



大豆入りかみかみサラダ

【材料】4人分
大豆水煮・・・40g
こんにゃく・・・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。こんにゃ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。

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

2月16日にセレクトデザートを実施します。

16日は、3種類のデザートの中から、自分の食べたい物を選ぶセレクトデザートです。お楽しみに☆



	月	火	水	木	金
こんだて	8 あぶらあげのごまずあえ さばのみそに	9 はくさいのフレンチサラダ てりやきチキン	10 チャプチェ こめごはんまき	11 建国記念の日	12 みかん ごまツナサラダ
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	フレッシュ通信 ～旬を食べよう!～	のむヨーグルト
エネルギー	小 673 kcal 中 795 kcal	小 599 kcal 中 725 kcal	小 724 kcal 中 891 kcal	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。	小 669 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 30.3 g 中 34.8 g	小 25.4 g 中 30.1 g	小 19.9 g 中 30.1 g	のむヨーグルト ぶたにく だいず ミックスビーンス ツナ	小 20.4 g 中 24.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	りんごピューレ コーン みかん	小 2.7 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ あつあげ だいずペースト	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン チーズ なまクリーム	中のみぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	フレッシュ通信 ～旬を食べよう!～	のむヨーグルト ぶたにく だいず ミックスビーンス ツナ
みどり	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	はくさい きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ パセリ	いんげん きくらげ もやし にんじん ねぎ たまねぎ いら しいたけ キャベツ	ほうれん草	りんごピューレ コーン みかん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ
き	こめ さとう ごま ごまあぶら さいも	こむぎいりコッペパン あぶら さとう ホワイトルウ バター	こめ はるまきのかわ あぶら はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ さとう あぶら カレールウ さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも
こんだて	15 たくあんあえ ツナそぼろどんのぐ	16 のりずあえ ダレつきプリカツ セレクトデザート	17 おからサラダ チリコンカーネ	18 だいずのいそに いがのねぎしおやき	19 しょうゆフレンチ カレーのなんばんづけ
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 664 kcal 中 786 kcal	小 624 kcal 中 714 kcal	小 658 kcal 中 805 kcal	小 641 kcal 中 759 kcal	小 622 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.6 g	小 24.4 g 中 27.1 g	小 23.4 g 中 27.3 g	小 32.7 g 中 38.6 g	小 25.7 g 中 28.5 g
塩分	小 2.9 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ツナ だいず とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう フリ ツナ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ おから ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう いか だいず さつまあげ なると とうふ ひじき ゆば	ヨーグルト カレイ ハム ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん ねぎ こまつな いんげん	ほうれん草 もやし にんじん きりぼしだいこん ごぼう きぬさや えのき	たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム パセリ	ねぎ にんじん しいたけ こまつな ごぼう	ねぎ ほうれん草 もやし コーン たまねぎ にんじん しいたけ いんげん
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ パター さとう あぶら パンこ こむぎこ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ハヤシルウ	こめ さとう あぶら ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ
こんだて	22 もやしのちゅうかあえ あつあげいりホイコーロー	23 天皇誕生日 2月は三条産小麦入りの パンも登場!	24 まめまめサラダ おからコロツク	25 かんきつくだもの がいそうサラダ	26 こんぶあえ ししゃもフライ
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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal	小 615 kcal 中 730 kcal	小 557 kcal 中 808 kcal	小 665 kcal 中 822 kcal	小 605 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 23.4 g 中 26.9 g	小 18.1 g 中 28.2 g	小 26.4 g 中 31.9 g	小 22.4 g 中 25.6 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.0 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	市内でも小麦が生産されていることを知っていますか? 今月登場するパンには、三条産の小麦が10%使われています。味わって食べてください。	中のみぎゅうにゅう わかめ おから だいず ツな とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ わかめ かいそう かまぼこ	ししゃも こんぶ ぶたにく あつあげ チーズ
みどり	キャベツ にんじん ビーマン もやし こまつな ねぎ しいたけ コーン	しっかり手洗い忘れずに!	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ こまつな たいな きりぼしだいこん ごぼう	たまねぎ セロリ マッシュルーム カットマト もやし コーン にんじん かんきつくだもの	キャベツ かぶ にんじん たくあん たまねぎ もやし しいたけ いんげん
き	こめ さとう あぶら かたくり ワンタン はるさめ ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	こめ こめめん たいな スープ	こめこめん だいず ミートソース	こめ あぶら さとう かたくり こむぎこ パンこ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

給食のお米は下田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。