



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。

脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

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。

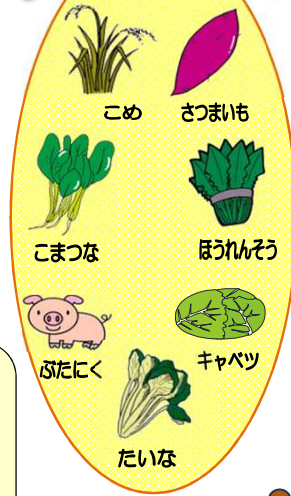
たんぱく質

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。

ビタミン

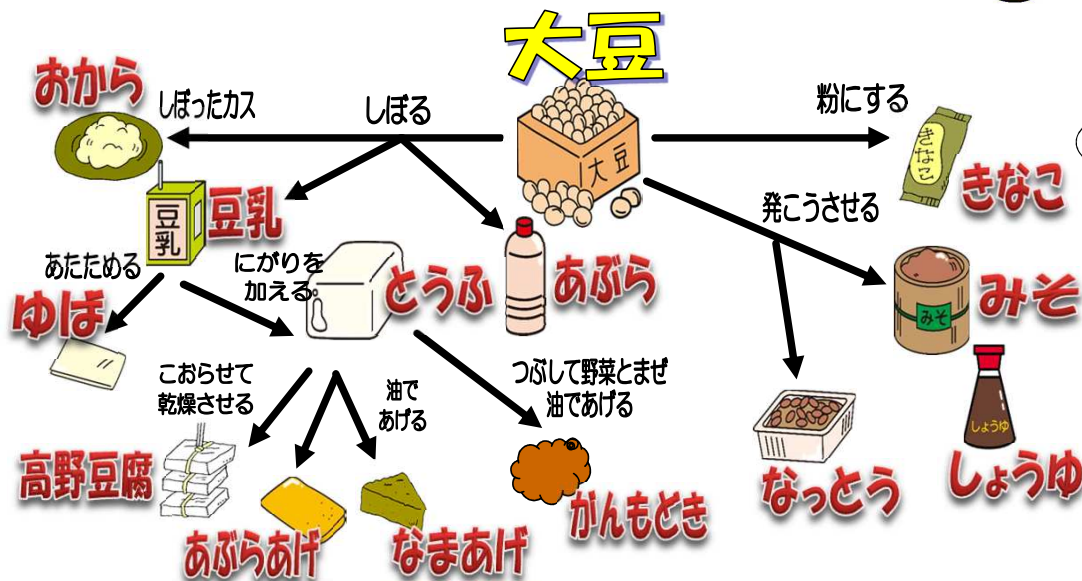
糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。
納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

2月の三条産品



2月はパンもめんも登場します!

変身上手! ~大豆から作られる食品~



2日は 三条小麦の コッペパン



5日は 米粉めん

今年は3学期も「米粉めん」が登場します。ミートソースをカレー皿に盛り付け、めんを入れて食べましょう。新メニューです、お楽しみに!!



	月	火	水	木	金
こんだて	1 なっとうのごさいあえ くるまふのあげに ごはん くきなじる	2 フレンチサラダ ひじきいりとうふハンバーグ さんしょうこむぎの コッペパン さつまいも シチュー	3 ごまネーズあえ イワシのうめ せつぶんまめ ごはん けんちんじる	4 きりほしたいこんのやきそばふう ジャンボあぶらあげのみそチーズやき ごはん どうにゅう ごまみそスープ	5 ごまツナサラダ とくせいアメリカンドック ケチャップ ごめこめん *ミートソースと まぜて食べよう 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 671 kcal 中 768 kcal	小 720 kcal 中 883 kcal	小 666 kcal 中 777 kcal	小 717 kcal 中 845 kcal	小 720 kcal 中 890 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.2 g	小 32.5 g 中 38.9 g	小 24 g 中 27.8 g	小 27.4 g 中 31.7 g	小 27 g 中 33.1 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3.2 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき なっとう だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ マグロ ベーコン とりこく なまクリーム ひじき	ぎゅうにゅう イワシ ハム あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ チーズ ぶたにく あおのり どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく チーズ マグロ ウインナー
みどり	にんじん もやし だいこん のざわな たいな	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム	にんじん うめ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん ごぼう まいたけ ねぎ しいたけ	にんじん ピーマン もやし たまねぎ きりほしたいこん キャベツ チンゲンサイ コーン きくらげ たけのこ	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト だいこん こまつな
き	ごはん くるまふ あぶら さとう ごま じゃがいも	コッペパン あぶら パンこ かたくりこ さとう さつまいも こむぎこ パター	ごはん さとう かたくりこ ごま /ソニックマヨネーズ さといも こむぎこ	ごはん あぶら ごま	ごめこめん あぶら こむぎこ パター 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》からご覧いただけます。

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。

より安全・安心!



**豆製品を使った
給食レシピを紹介**



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・・・2.5g
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ための千切りにする。こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
②ポウルに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26日にセレクト給食(3種のデザート)を実施します!

26日(金)は、3種類のクレープの中から、自分の食べたい味を事前に選ぶセレクトデザートです。お楽しみに☆



いちご チョコ ブルーベリー

	月	火	水	木	金
こんだて	8 かいそうサラダ ジャンボあぶらげどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん あさりいりみそしる	9 はるさめサラダ さかなとおまめとおさつの特リソース ごはん たまごスープ	10 おかかあえ ぶたどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめのかくれんぼしる	11(祝)建国記念の日 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。	12 じゃこいりフレンチサラダ ハートのメンチカツ チョコプリン ごはん ぶたにくとだいずのトマトシチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう		
エネルギー	小 593 kcal 中 709 kcal	小 653 kcal 中 772 kcal	小 523 kcal 中 786 kcal		小 707 kcal 中 852 kcal
たんぱく質	小 21.5 g 中 24.6 g	小 26.2 g 中 30.7 g	小 24.2 g 中 35.7 g		小 22.7 g 中 27.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 3 g		小 2.7 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりくわかめ あさりみそ にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ みかん だいこん こまつな えのきたけ	ぎゅうにゆう タラ だいず ハム わかめ ベーコン たまご にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし コーン えのきたけ ねぎ	中のみぎゅうにゆう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ だいず みそ カタクチイワシ にんじん たまねぎ にんにく えだまめ しいたけ にんにく まやし コーン ねぎ ぶなしめじ	ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく トマト	ぶたにく カタクチイワシ だいず にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく トマト
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さつまいも かたくりこ ごまあぶら さとう はるさめ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま さつまいも		ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも バター チョコプリン
こんだて	15 ピピンバのぐ②まめもやしのナムル ピピンバのぐ①にくいため *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ちゅうがコンスープ	16 ミルクうのはな サバのみそに ミルクコーヒー *ぎゅうにゆうにまぜよう ごはん ゆばいりすましじる	17 まめもやしのパンパンジー はるまき あつあげとだいこんのオイスターソースに ごはん	18 ひじきとおだいのサラダ かんきつだもの(みかんのなかま) ※中3のみフルーツバイキング むぎごはん ポークカレー	19 ポパイサラダ カレーのたつたあげ *食育の日 ごはん こうやどうふのうまに
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう
エネルギー	小 609 kcal 中 731 kcal	小 648 kcal 中 762 kcal	小 753 kcal 中 914 kcal	小 688 kcal 中 818 kcal	小 718 kcal 中 856 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.6 g	小 28 g 中 32.7 g	小 25.5 g 中 29.9 g	小 22.6 g 中 26.4 g	小 26.4 g 中 31.1 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご なんと とりく にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう コーン たまねぎ えのきたけ まめもやし	ぎゅうにゆう サバ みそ おから とりく ゆば なんと にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん ほうれんそう えのきたけ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりく あつあげ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが きゅうり まめもやし だいこん チンゲンサイ にんにく まいたけ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき あおだいず にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご マッシュルーム キャベツ (中3以外)かんきつだもの (中3のみ)いちご バイン オレンジ キウイなど	ヨーグルト カレイ ハム チーズ こうやどうふ とりく にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう きぬさや たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう あぶら ミルク	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ ごま さとう はるさめ かたくりこ	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら クエッグマヨネーズ さとう さつまいも
こんだて	22 きんぴらだいずのカレーぶつみ ガマスのてりやき ごはん おでん	23(祝)天皇誕生日 24日・25日は「一ノ木戸小 イチオシ★メニュー」 一ノ木戸小では、給食委員会が全校児童を対象に「すきな給食アンケート」を行いました。各部門1位になったメニューが登場します(★印)。 第二中のみみなさんがすきなメニューも入っているでしょうか?お楽しみに!	24 ★フルーツヨーグルト チリコンカン *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ★コンブメスープ	25 のりずあえ ★とりのからあげ ★みかん ★わかめごはん さつまいものこじる	26 こまつナムル ギョウザ(2こ) セレクトデザート ごはん マーボーとうふ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう		中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 685 kcal 中 814 kcal		小 580 kcal 中 858 kcal	小 704 kcal 中 830 kcal	小 632 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 34.3 g 中 40.6 g		小 20.5 g 中 31.8 g	小 27.8 g 中 32.2 g	小 19.5 g 中 23.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g		小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゆう ガマス だいず ぶたにく うずらたまご ちくわ タコ タラ がんもどき あつあげ こんが とりく にんじん ごぼう いんげん だいこん		中のみぎゅうにゆう だいず ひよこまめ ぶたにく とりく ヨーグルト なまクリーム ベーコン にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー マッシュルーム バナナ みかん バイン もも りんご いちご むぎごはん あぶら ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゆう わかめ とりく マグロ のり だいず あぶらあげ みそ にんじん しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ れんこん ぶなしめじ いんげん みかん	とりく ぶたにく ハム とうふ みそ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな らな ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ
き	ごはん あぶら さとう さいとも		ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ クレープ	

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シ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。