



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焼いた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。

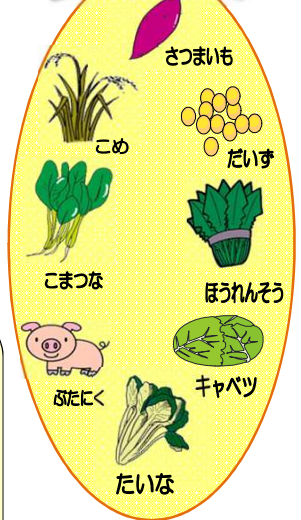
### たんぱく質

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。

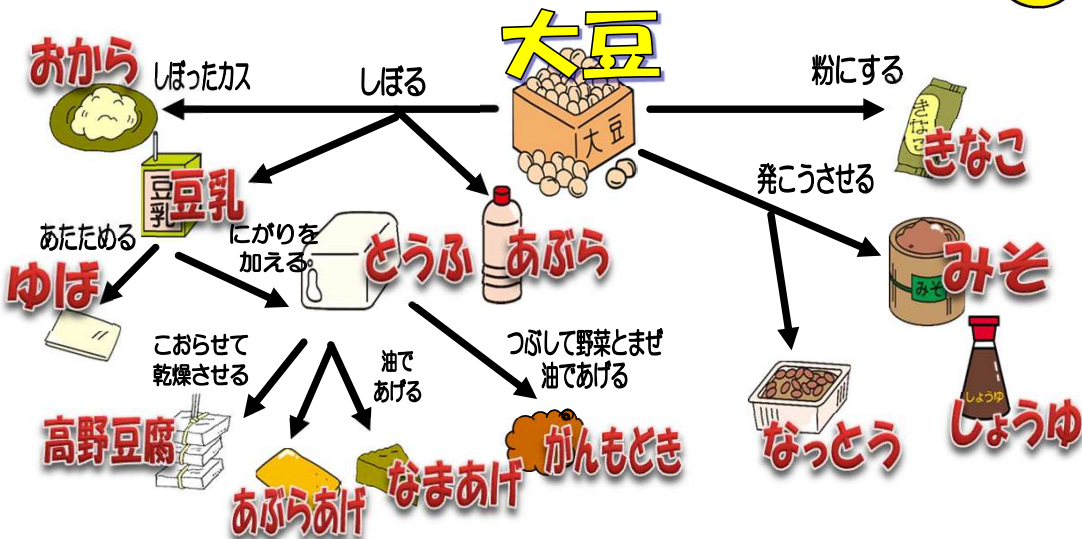
### 2月の三条産品



### 今月の予定

- 【小学校】  
5日 6年5組なし  
22日 1年生なし  
24日 2年生なし  
【中学校】  
1日 3年生なし  
10日 1・2年生なし

## 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)
小	630 kcal	823 kcal
中	26 g	34 g
小	2 g未満	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 もやしのちゅうかあえ あつあげいりホイコーロー	2 ほうれんそうとだいずのサラダ いわしのうめ	3 なっとうのごさいあえ れんこんメンチカツ	4 ひじきのごもくに ししゃもフライソースがけ	5 ごまサラダ とりにくのバーベキューソース
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	
エネルギー	小 610 kcal 中 716 kcal	小 627 kcal 中 743 kcal	小 730 kcal 中 866 kcal	小 692 kcal 中 848 kcal	小 616 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.8 g	小 26.8 g 中 31.4 g	小 30.1 g 中 34.7 g	小 25.8 g 中 31.5 g	小 22 g 中 26.1 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、もずく、ベーコン、なるとどうふ	ぎゅうにゅう、いわし、だいず、ハム、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、なっとう、ひじき、ぶたにく、どうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ししゃも、ひじき、だいず、ぶたにく、あさり、あぶらあげ、どうふ、みそ	とりにく、ハム、あさり、ベーコン、どうにゅう、チーズ
みどり	きゃべつ、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、とうもろこし、ねぎ、しいたけ	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、きゃべつ、だいこん、にら、えのきたけ、ねぎ、うめ	れんこん、にんじん、こまつな、のざわな、たくあん、だいこん、ごぼう、はくさい、ねぎ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、トマト	とうもろこし、りんご、レモン、こまつな、ごぼう、きゅうり、にんじん、きゃべつ、しめじ、たまねぎ、はくさい、トマト
き	こめ、さとう、あぶら、かたくにはるさめ、ごまあぶら、ごまじやがいも	こめ、あぶら、さとう、くるまふ	こめ、あぶら、じゃがいも、パンこ	こめ、あぶら、さとう、パンこ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。

ゆうきさいばいまい  
**2月は有機栽培米が登場!!**

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。



**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。  
詳しくは右の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25日にセレクトデザートを実施します。**

25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★

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	
こんだて	きりぼしだいこんのカレーいため たまごやき ごはん うちまめいりみそしる	はくさいのフレンチサラダ てりやきチキン ごはん さんしょうさんごむぎいりパン かぼちゃのポタージュ	おからサラダ いかのねぎしおやき ミルクゼリー ごはん マーボー豆腐	建国記念の日 フレッシュ通信 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。 おちゃ 小学:かんきつだもの 中学:いちごタルト むぎごはん ハヤシソース	だいずサラダ おちゃ 小学:かんきつだもの 中学:いちごタルト むぎごはん ハヤシソース	
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中学のみぎゅうにゆう	フレッシュ通信	むぎごはん	
エネルギー	小 626 kcal 中 740 kcal	小 685 kcal 中 845 kcal	小 591 kcal 中 854 kcal	小 678 kcal 中 803 kcal	小 541 kcal 中 777 kcal	
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.1 g	小 29.7 g 中 35.6 g	小 28.3 g 中 40.4 g	小 16.2 g 中 21.8 g	小 16.2 g 中 21.8 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 2.1 g	
あかみどり	ぎゅうにゆう、たまご、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、うちまめ、みそ きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん、きゃべつ、えのきたけ	ぎゅうにゆう、とり、く、ハム、ベーコン、なまクリーム、チーズ はくさい、きゅうり、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	いか、おから、ツナ、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゆう きゃべつ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	ぶたにく、だいず、ツナ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、りんご、トマト、こまつな、きゃべつ、小:かんきつだもの 中:いちご	ぶたにく、だいず、ツナ にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、りんご、トマト、こまつな、きゃべつ、小:かんきつだもの 中:いちご
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	パン、あぶら、さとう、バター、こむぎこ	こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ、こまあぶら	こめ、さとう、こむぎこ	こめ、さとう、こむぎこ	
こんだて	だいこんきんぴら しゅうまい ごはん ゆばいりすましじる	まめまめサラダ マーレドチキン キャロットピラフ かきたまスープ	あぶらあげのごますあえ ますのみそつけやき ごはん こんさいのこじる	しょうゆフレンチ かれないのたつたあげ ごはん カレーにくじゃが	ごまツナサラダ ハンバーグしょうゆあん ごはん あつあけのちゅうかに	
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 582 kcal 中 721 kcal	小 673 kcal 中 802 kcal	小 606 kcal 中 713 kcal	小 678 kcal 中 803 kcal	小 591 kcal 中 731 kcal	
たんぱく質	小 22.8 g 中 27.8 g	小 30.5 g 中 35.7 g	小 25.4 g 中 29.8 g	小 27.2 g 中 31.8 g	小 25.3 g 中 31.3 g	
塩分	小 1.8 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あかみどり	ぎゅうにゆう、ぶたにく、たまねぎ、さつまあげ、ゆば、なるととうふ だいこん、にんじん、さやいんげん、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、こまつな	ぎゅうにゆう、とり、く、だいず、ひよこまめ、ツナ、とうふ、たまご、わかめ オレンジ、きゃべつ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、こまつな、トマト	ぎゅうにゆう、ます、あぶらあげ、ぶたにく、みそ、だいず もやし、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	ぎゅうにゆう、かれない、ハム、ぶたにく ほうれん草、きゃべつ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん	ぎゅうにゆう、ツナ、あつあけ、ぶたにく、なると こまつな、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ	ぎゅうにゆう、ツナ、あつあけ、ぶたにく、なると こまつな、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ
き	こめ、さとう、こむぎこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、さとう、こま、こまあぶら、さとも	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、パンこ	
こんだて	ひじきいりサラダ さばのみそに ごはん さつまじる	天皇誕生日 2月は三条産小麦入りのパンも登場! 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ね。 しっかり手洗い忘れずに!	ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくいため) ヨーグルト むぎごはん みそワンタンスープ	ごまツなじゃこサラダ ☆セレクトデザート むぎごはん ピンズカレー	ポテとひよこまめのサラダ かんきつだもの こめこめん ミートソース	
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	ポテとひよこまめのサラダ		
エネルギー	小 609 kcal 中 721 kcal	小 551 kcal 中 806 kcal	小 739 kcal 中 870 kcal	小 714 kcal 中 882 kcal		
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.1 g	小 22 g 中 32.9 g	小 23.5 g 中 27 g	小 26.8 g 中 32.7 g		
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.4 g 中 1.8 g		
あかみどり	ぎゅうにゆう、さば、とり、く、ひじき、とうふ、みそ こまつな、きゃべつ、とうもろこし、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう	ぶたにく、なると、みそ、ヨーグルト 中:ぎゅうにゆう ぜんまい、しいたけ、きりぼしだいこん、ほうれん草、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、とうもろこし こめ、むぎ、あぶら、さとう、こまあぶら、ワンタン	ぎゅうにゆう、ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、ツナ、セレクト①とうにゆう にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、セレクト②ぶどう③りんご こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	ヨーグルト、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、ツナ にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、きゃべつ、とうもろこし、かんきつだもの	こめこめん、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	
き	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ	こめこめん、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめこめん、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	

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。