



# 2021年 2月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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。

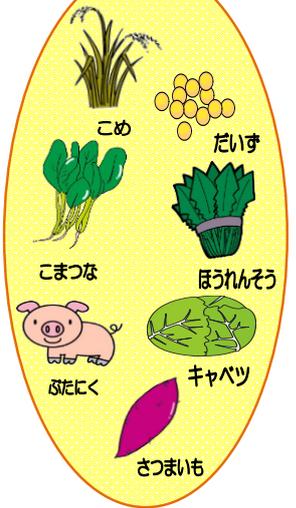
#### 脂肪

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。

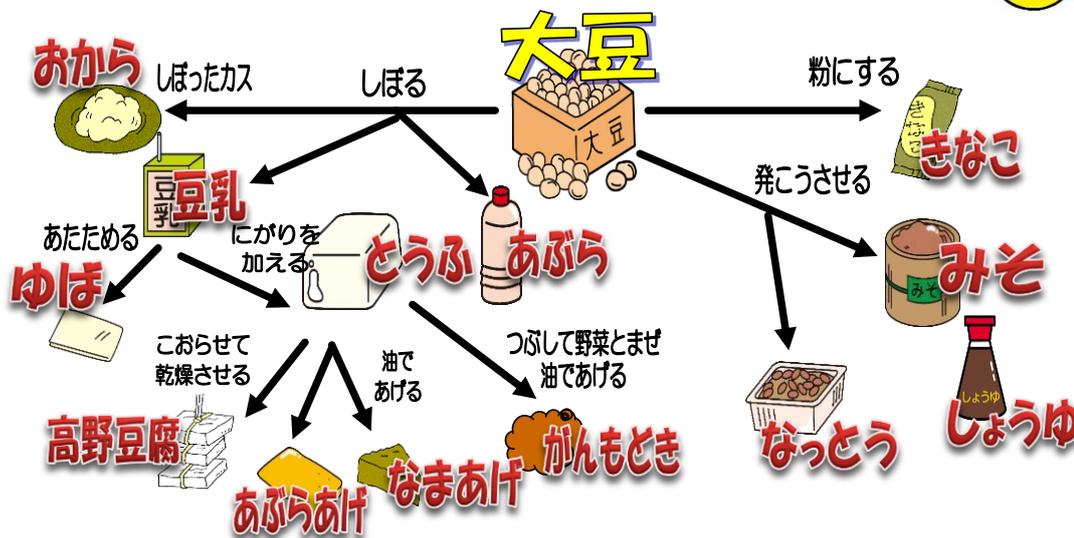
### 2月の三条産品



### 今月の予定

- 9日(火) 月岡小1・2年なし
- 16日(火) 旭小5・6年なし
- 26日(金) 月岡小なし

## 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)
主食(しゅしよく)	汁(しる)	
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 かいそうサラダ とりにくのからあげ プリン	2 なっとうあえ いわしのうめに せつぶんまめ	3 だいずサラダ しゅうまい スティックゆかり	4 にんじんとごぼうのジリシリ おからコロツケ	5 のりナッツあえ さけのしおやき
	ごはん かきたま スープ	ごはん ふぶきじる	ごはん とうふの ちゅうかに	ごもくごはん もずくスープ	ごはん いもにじる
献立	本成寺中希望献立	節分献立			のほろ グルト
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 773 kcal 中 905 kcal	小 639 kcal 中 752 kcal	小 625 kcal 中 766 kcal	小 640 kcal 中 801 kcal	小 675 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 32.7 g	小 28.7 g 中 33.3 g	小 24.8 g 中 30.5 g	小 20.8 g 中 25.5 g	小 27.4 g 中 32.1 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ いとかまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう いわし なっとう とりにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう しゅうまい だいず チーズ とうふ ほたて	ぎゅうにゅう おから ツナ もずく とうふ いたかまぼこ	さけ のり ぎゅうにゅう あつあげ みそ のむヨーグルト
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん たいこん ごぼう ねぎ いんげん ほししいたけ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ しょうが	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ はくさい にんじん ねぎ まいたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	こめアーモンド さといも

★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。

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 24日にセレクトデザートを実施します。

24日は、3種類のA チョコ B フルーベリー C いちご クレープの中から、自分の食べたい味を選ぶクレープのセレクトです。お楽しみに☆



	月	火	水	木	金
こんだて	8 はくさいのフレンチサラダ とりにくのバーベキューソース コーンライス とうにゅう クラム チャウダー	9 きりぼしだいこんのカレーいため さばのみそに いよかんゼリー ごはん さつまいも じる	10 かふうあえ ささみのみそがらめ ごはん ゆばいり すましじる	11 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。	12 ゆかりあえ いかのねぎしおやき ごはん あつあげの そばろに
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 696 kcal 中 827 kcal	小 714 kcal 中 864 kcal	小 524 kcal 中 780 kcal		小 559 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 29.8 g 中 34.6 g	小 26.4 g 中 32.2 g	小 24.2 g 中 35.3 g		小 24 g 中 28.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g		小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あさり とうにゅう こなチーズ どうもろこし にんにく しょうが	ぎゅうにゅう さば とりひきにく だいず みそ きりぼしだいこん にんじん いんげん	中ぎゅうにゅう ささみ みそ ゆば かまぼこ わかめ しょうが キャベツ きゅうり		いか とりひきにく あつあげ チーズ キャベツ きゅうり にんじん
みどり	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	はくさい ぎょうちん しめじ えのきたけ	ほししいたけ		たまねぎ だいこん ぎょうちん ほししいたけ しょうが
き	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	こめ あぶら さとう さつまいも さとう	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう		こめ こまあぶら さとう かたくりこ
こんだて	15 はくさいつけ こうやとうふとどりにくのあまずあえ ごはん うちまめいり みそじる	16 ほうれんそうサラダ ハンバーグ・ケチャップソース さんじょう ごむぎいりパン うずらとやさいの スープ	17 おからサラダ さかなのみそつけやき ごはん だいこんの みそじる	18 りんごゼリー こんにやくサラダ ごめごめん ミートソース	19 しょうゆフレンチサラダ がれいのなんばんづけ ごはん カレー にくじゃが
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 702 kcal 中 830 kcal	小 632 kcal 中 781 kcal	小 630 kcal 中 741 kcal	小 756 kcal 中 916 kcal	小 562 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 29.9 g	小 28.8 g 中 35.1 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 29.1 g 中 34.6 g	小 21.4 g 中 26.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ おこごんぶ うちまめ みそ しょうが たまねぎ いんげん にんにく	ぎゅうにゅう ハンバーグ いかまぼこ ペーコン うずらのたまご ほうれんそう もやし にんじん	ぎゅうにゅう きんめだい おから ツナ とうふ あぶらあげ みそ キャベツ にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず こなチーズ いかまぼこ たまねぎ にんじん マッシュルーム	かれい わかめ とりにく ぶたにく こうやとうふ しょうが ねぎ もやし にんじん
みどり	はくさい きゅうり にんじん たくあん だいこん ほうれんそう えのきたけ	はくさい たまねぎ セロリ	だいこん こまつな ねぎ	グリーンピース しょうが にんにく トマト もやし きゅうり	たまねぎ ほししいたけ いんげん
き	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こま	コッペパン さとう こまあぶら こま	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめこめん あぶら こむぎこ さとう こま	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	22 のりずあえ れんこんメンチカツ わかめ ごはん こんさいの ごじる	23 天皇誕生日 2月は三条産小麦入りパン・ 米粉めんも登場! 市内でも小麦が生産されていることを知っています。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。また、今年3学期も「米粉めん」が登場します。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。 しっかりと洗い忘れずに!	24 ごまサラダ ぎゅうどんのぐ クレープのセレクト ごはん あつあげと わかめの みそじる セレクト給食	25 はるさめのあまずあえ さけのしょうがだれかけ ごはん だいずもやし のみそスープ	26 ヨーグルト ひじきのサラダ ごはん ビーンズカレー
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 691 kcal 中 855 kcal		小 608 kcal 中 859 kcal	小 644 kcal 中 758 kcal	小 627 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 30.2 g		小 19.7 g 中 29.4 g	小 28.6 g 中 33.2 g	小 19.9 g 中 22.8 g
塩分	小 3 g 中 3.3 g		小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ れんこんメンチカツ ツナ のり だいず みそ		中ぎゅうにゅう きゅうり かつおぶし わかめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ いかまぼこ とりひきにく みそ	ぶたにく だいず きゅうり ひじき ツナ ヨーグルト
みどり	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ		たまねぎ ごぼう いんげん こまつな もやし とうもろこし だいこん にんじん まいたけ	しょうが こまつな きゅうり にんじん だいずもやし たまねぎ にら ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり
き	こめ むぎ あぶら さとう		こめ あぶら さとう かたくりこ こま	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう

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」からご覧いただけます。