



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。

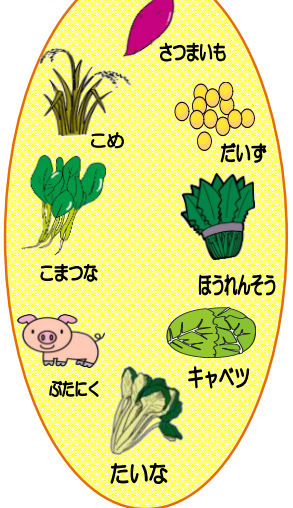
脂肪

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。

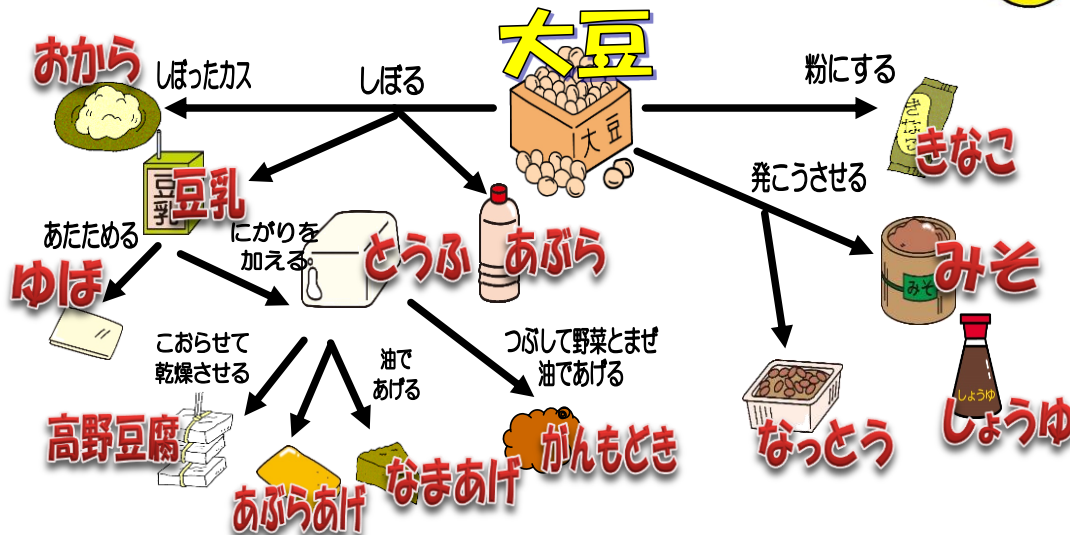
2月の三条産品



今月の予定

- 1日(月) 上林小なし
- 12日(金) 上林小 5, 6年なし
- 19日(金) 大島小 5, 6年なし

変身上手! ~大豆から作られる食品~



2月は
米粉めんが
登場します!

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。楽しみにしていてください。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|---|--|---|--|---|
| こんだて | 1 もやしのちゅうかサラダ あつあげいりホイコーロー | 2 くわかめのきんぴら いわしのうめこ | 3 ツナとわかめのあえもの れんこんメンチカツ | 4 りんご キャバツとじゃこのサラダ | 5 ダブルポテトサラダ とうふハンバーグてりやきソース |
| ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| 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 606 kcal 中 719 kcal | 小 661 kcal 中 782 kcal | 小 638 kcal 中 749 kcal | 小 643 kcal 中 773 kcal | 小 731 kcal 中 890 kcal |
| たんぱく質 | 小 25 g 中 29.5 g | 小 28.3 g 中 33.1 g | 小 23.6 g 中 27.1 g | 小 17.4 g 中 19.9 g | 小 19.9 g 中 24.9 g |
| 塩分 | 小 2 g 中 2.6 g | 小 2.5 g 中 3.1 g | 小 1.7 g 中 2.1 g | 小 3.3 g 中 4.3 g | 小 1.6 g 中 2.3 g |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム なたも ますく どうふ | ぎゅうにゅう いわし くわかめ だいず さつまあげ とりにく かまぼこ たまご | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ あぶらあげ どうふ とりにく | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ ひじき ちりめんじゃこ | とりにく どうふ ハム ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ |
| みどり | キャバツ ピーマン あかバブカ ねぎ りんご もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ | にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ほししいたけ きぬさや うめ | れんこん たまねぎ もやし キャバツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ ほうれんそう ほししいたけ | たまねぎ にんじん セロリー こまつな マッシュルーム トマト キャバツ コーン りんご | たまねぎ きゅうり にんじん かぶ れんこん だいこん ほうれんそう はくさい |
| き | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん くるまふ あぶら | こめ さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら | こめこ こむぎこ あぶら バター さとう ハヤシルー | こめ さとう でんぶん さつまいも いちごタルト じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター こむぎこ |

★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干切りにする。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22日(月)にセレクトデザートを実施します。

22日(月)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 わふうマカロニサラダ ますのみそやき ごはん きりばし だいこん スープ | 9 たくあんあえ あまからチキンカツ ごはん とんじる | 10 おからサラダ しゅうまい ミルクデザート ごはん マーボー だいこん | 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 アーモンドあえ ししゃもフライ ゆかり ごはん しおとりじる |
| ドリンクタイム | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 小なし・中のみぎゅうにゅう | | |
| エネルギー | 小 613 kcal 中 727 kcal | 小 653 kcal 中 772 kcal | 小 631 kcal 中 947 kcal | | 小 646 kcal 中 692 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.4 g 中 31.1 g | 小 26.2 g 中 30.7 g | 小 16 g 中 28 g | | 小 26.9 g 中 30 g |
| 塩分 | 小 1.3 g 中 1.7 g | 小 2.1 g 中 2.3 g | 小 2.4 g 中 3.3 g | | 小 2.5 g 中 2.9 g |
| あか | ぎゅうにゅう ます みそ ツナ だいご かつおぶし ぶたにく | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ | 中のみぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ ぶたにく みそ | | とうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ |
| みどり | たまねぎ キャベツ コーン にんじん きりばしだいこん はくさい しめじ こまつな | キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ねぎ ごぼう | キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ たけのこ にら ほししいたけ だいこん | | しそ にんじん キャベツ こまつな はくさい ごぼう ねぎ |
| き | こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ | こめ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう | こめ ミルクデザート ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ | | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも |
| こんだて | 15 とりにくのごますあえ かますのてりやき ごはん こんさいの とじる | 16 だいごのいそに いかのかりんあげ ごはん どさんこじる | 17 かいそうサラダ とりにくのマスタードやき コーン ライス れんこんいり ミネスト ローネ | 18 のりずあえ オムレツあますあん ごはん さつまじる | 19 ほうれんそうサラダ カレイのレモンソース ごはん キムチ 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 | ぎゅうにゅう |
| エネルギー | 小 613 kcal 中 730 kcal | 小 666 kcal 中 786 kcal | 小 662 kcal 中 767 kcal | 小 614 kcal 中 719 kcal | 小 586 kcal 中 714 kcal |
| たんぱく質 | 小 28.4 g 中 33.4 g | 小 20.8 g 中 23.8 g | 小 24.8 g 中 28.1 g | 小 24.1 g 中 27.7 g | 小 24.3 g 中 29.4 g |
| 塩分 | 小 1.7 g 中 2.1 g | 小 1.9 g 中 2.5 g | 小 2.3 g 中 3.1 g | 小 2.4 g 中 2.6 g | 小 2.7 g 中 3 g |
| あか | ぎゅうにゅう カマス とりにく あつあげ だいご みそ | ぎゅうにゅう いか だいご とりにく さつまあげ ぶたにく みそ ひじき | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ こんぶ のり ベーコン | ぎゅうにゅう たまご ツナ のり みそ とりにく とうふ | かれい ハム ぶたにく あつあげ |
| みどり | きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう はくさい しめじ ねぎ | ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし コーン | キャベツ たまねぎ れんこん セロリー さやいんげん トマト | こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ | キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい キムチ ほししいたけ さやいんげん |
| き | こめ さとう ごま じゃがいも | こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら マカロニ | こめ さとう でんぷん さつまいも | こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう |
| こんだて | 22 キャベツのうめあえ さけのごまけチャップソース セレクトデザート ごはん うちまめ のみそじる | 23 天皇誕生日 基準 副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁(しる) | 24 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 ちゅうが たまご スープ | 25 はくさいつけ さばのみそに ごはん いものこじる | 26 かんきつくだもの キャベツとチーズのサラダ 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 | | 小なし・中のみぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |
| エネルギー | 小 762 kcal 中 890 kcal | 小 630 kcal 中 823 kcal | 小 526 kcal 中 788 kcal | 小 593 kcal 中 699 kcal | 小 589 kcal 中 730 kcal |
| たんぱく質 | 小 28 g 中 32.8 g | 小 26 g 中 34 g | 小 24.2 g 中 35.5 g | 小 24.6 g 中 28.9 g | 小 19.3 g 中 23.4 g |
| 塩分 | 小 2 g 以下 中 2.4 g 以下 | 小 2 g 未満 中 2.5 g 未満 | 小 1.8 g 中 2.2 g | 小 2 g 中 2.6 g | 小 2.3 g 中 2.9 g |
| あか | ぎゅうにゅう さけ かつおぶし みそ うちまめ あぶらあげ | 体を成長させるものとなる食品 | 中のみぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご ヨーグルト | ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ ぶたにく あつあげ | ぶたにく えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ だいご チーズ |
| みどり | キャベツ にんじん きゅうり コーン うめ はくさい こまつな ねぎ | 体の調子をととのえるものとなる食品 | ぜんまい ほししいたけ たけのこ えのきたけ きりばしだいこん キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ はくさい | はくさい きゅうり にんじん ねぎ だいこん たくあん | にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン かんきつくだもの |
| き | こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも セレクトデザート | 体をうごかすエネルギーのものとなる食品 | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら | こめ さとう さといも あぶら | こめ むぎ じゃがいも あぶら カレー とうふ |

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。