



令和3年度

# 2月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

2月3日は節分です。節分は立春の前日を行い、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。大豆はみなさんの健康に役立つ栄養が豊富です。また、調味料や食品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。

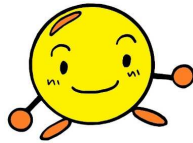


## 大豆について知ろう！ カルシウム・鉄

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、免疫力をアップしてくれます。



## 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。

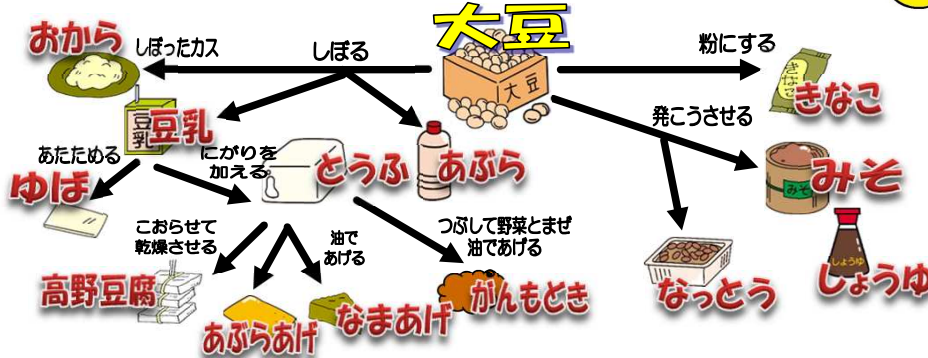
## 大豆の栄養 脂肪

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。

## 変身上手！～大豆から作られる食品～



## 今月の予定

【小学校】  
17日(木) 6年生 なし

【中学校】  
9日(水) 1・2年生 なし  
28日(月) 3年生 最終日

	基準	1	2	3	4
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	はくさいのフレンチサラダ ハンバーグのケチャップソース ごはん にんじんのポタージュ	たくあんあえ おからコロッケ ごはん たいないけたまごスープ	こまつなとだいずのサラダ いわしのうめ ごはん しおちゃんこじる	きりぼしだいこんのやきそば たまごやき ごはん うちまめのみそしる
ぎゅうにゅう	○	○	○	節分献立	
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 686 kcal 中 811 kcal	小 603 kcal 中 761 kcal	小 577 kcal 中 701 kcal	小 550 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 20.7g 中 31.9g	小 24.9g 中 28.4g	小 21.2g 中 25.3g	小 25.9g 中 30.7g	小 22.3g 中 28.3g
塩分	小 2g 未満 中 2.5g 未満	小 1.8g 中 2.2g	小 1.6g 中 1.7g	小 1.8g 中 2.2g	小 2g 中 2.4g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たいず ハム チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とらふ たまご おから とりにく	ぎゅうにゅう いわし たいず ツナ とりにく とらふ	ジョア たまご ぶたにく あおのり うちまめ とらふ あぶらあげ みそ
みどり	体のちようしをとのえる食品	はくさい とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ	きやべつ きゅうり にんじん たくあん こまつな ねぎ しょうが	こまつな にんじん きやべつ だいこん いら えのきたけ ねぎ うめ	にんじん きやべつ きりぼしだいこん さやえんどう たまねぎ こまつな いちご
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	こめ あぶら じゃがいも さとう
	月	火	水	木	金
こんだて	もやしのナムル しゅうまい(2こ) ごはん あつあげのちゅうかに	じゃがいもきんぴら いかのかりんあげ ごはん あさりのみそしる	あぶらあげのごますあえ さばのみそに 小学:ヨーグルト 中学:チーズ ごはん けんちんじる	みかん ひじきとチーズのサラダ むぎごはん ビーンズカレー	建国記念の日
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 644 kcal 中 789 kcal	小 614 kcal 中 722 kcal	小 524 kcal 中 798 kcal	小 665 kcal 中 787 kcal	
たんぱく質	小 27.7g 中 33.6g	小 28.6g 中 33.1g	小 19.2g 中 32.4g	小 23.0g 中 26.8g	
塩分	小 2g 中 2.5g	小 2.3g 中 2.6g	小 1.8g 中 2.7g	小 2.5g 中 3.1g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう いか しょうが ぶたにく あさり とらふ みそ	さば みそ あぶらあげ とらふ とりにく 小学:ヨーグルト 中:ぎゅうにゅう・チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく チーズ	
みどり	きやべつ もやし にんじん たいのこ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん さやいんげん だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう	もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ さやえんどう	にんじん たまねぎ トマト きやべつ みかん	
き	こめ さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ひよこめ	

★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。



**郷土料理紹介「干しかぶの煮しめ」**

「干しかぶ」とは、干した大根のことで、冬を越した大根を蒸かして、カラカラになるまで干します。こうすることで保存が効き、冬〜春にかけて少しずつ食べることができます。身欠にしんや野菜とともに煮しめにして食べられることが多いです。



**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

**豚肉と厚揚げのフルコ幸風**

【材料】4人分  
厚揚げ・・・1/4枚  
豚肉小間・・・100g  
玉葱・・・1/2個  
にんじん・・・1/6本  
炒め油・・・適量  
しょうが・・・1かけ  
にんにく・・・1かけ

☆しょうゆ・・・小さじ1  
☆酒・・・小さじ1  
☆みりん・・・小さじ1  
☆砂糖・・・小さじ1  
☆みそ・・・小さじ1と1/2  
片栗粉・・・小さじ1

【作り方】

- ①材料を切る。しょうが、にんにく→みじん切り。厚揚げ、玉ねぎ→短冊切り。にんじん→千切り。
- ②フライパンに油を熱し、弱火でしょうが、にんにくを炒める。
- ③肉と野菜をよく炒め、☆の調味量を加える。
- ④片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、回し入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたらできあがり!

少しピリ辛にしたい場合は、豆板醤を少量加えると良いでしょう!

	月	火	水	木	金
こんだて	14 のりナッツあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん うちまめいりみそしる	15 なっとうのごさいあえ れんこんメンチカツ ごはん キムチとんじる	16 もやしちゅうかあえ あつあげいりホイコーロー ごはん もずくスープ	17 はくさいのこんぶづけ さわらのざいきょうやき ごはん さつまじる	18 おかかマヨネーズあえ ししゃもいそペフライ(2ひき) ごはん とうふのくずに
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 634 kcal 中 748 kcal	小 599 kcal 中 725 kcal	小 582 kcal 中 703 kcal	小 564 kcal 中 702 kcal	小 552 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.3 g	小 25.4 g 中 30.1 g	小 23.3 g 中 27.4 g	小 25.1 g 中 30.2 g	小 22.9 g 中 34.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず のり あぶらあげ とうふ うちまめ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう ひじき とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ もずく ベーコン なたとう	ぎゅうにゅう さわか こんぶ とりにく とうふ みそ	ししゃも のり かつおぶし とうふ ぶたにく
みどり	きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし えだまめ きゃべつ こまつな にんじん だいこん ねぎ	れんこん にんじん こまつな のぎわな たくあん だいこん はくさい ねぎ	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	はくさい きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん ねぎ さやえんどう	こまつな きゃべつ とうもろこし はくさい にんじん えのきたけ ほうれんそう たけのこ
き	こめ さとう あぶらアーモンド	こめ あぶら じゃがいも パンこ	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ さつまいも	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう かたくりこ パンこ
こんだて	21 ほしかぶのもの かれいのたつたあげ ごはん さつまいものこじる	22 おからサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ	23 天皇誕生日	24 だいずのいそに たらフライのあまからだれ ごはん ほかほかじる	25 はるさめサラダ いかのねぎしおやき ごはん マーボーどうふ
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 634 kcal 中 747 kcal	小 718 kcal 中 856 kcal		小 646 kcal 中 763 kcal	小 606 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.7 g	小 27.4 g 中 31.5 g		小 26.8 g 中 31.6 g	小 29.8 g 中 35.1 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.1 g		小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう かれい さつまあげ あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ おから ツナ ベーコン		ぎゅうにゅう たら だいず ひじき さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎョウ いか ハム とうふ ぶたにく みそ
みどり	ほしかぶ(ほしだいこん) ぜんまい にんじん しいたけ さやいんげん だいこん もやし ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム えだまめ きゃべつ とうもろこし しめじ さやいんげん トマト パセリ		にんじん ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	きゃべつ にんじん きゅうり ねぎ いらしいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ
き	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ かたくりこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		こめ あぶら さとう さいとも こむぎこ	こめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ

**やさいのあえもの とりのからあげ**



中学:いちごタルト

エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g

あか ぎゅうにゅう わかめ とりにく しょうが とうふ 中:とうにゅう  
みどり ほうれんそう もやし とうもろこし たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ さやえんどう 中:いちご  
き こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ 中:こめこ

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか?』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



**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。



**2月の三条産品**

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。