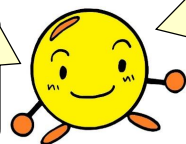


大豆は健康に役立つ栄養素が豊富です。また、調味料や食品に加工して日本の食を支えています。2月は節分にちなんで、大豆や大豆製品を多く使用しました。「大豆から作られる食品」で調べて、献立表の中から見つけてください。

大豆の栄養

カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくれます。



食物せんい

便秘や腸の病気の予防に役立ちます。
よい菌を増やし腸内環境を整えるため、
免疫力がアップします。

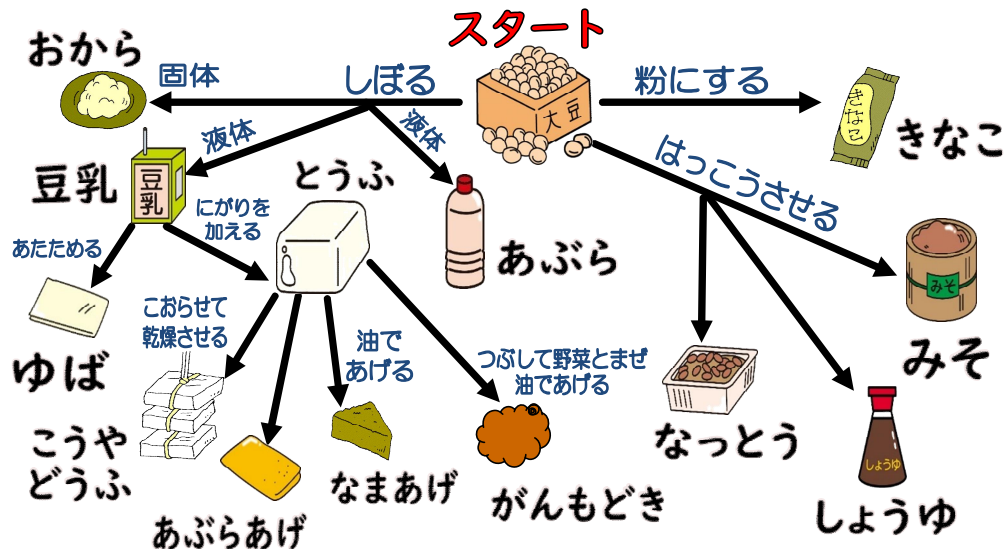


2月の給食は

ゆうきさいばいまい

有機栽培米ごはん
です!

大豆から作られる食品



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【※1】としています。同じ市内産のお米ですが、作り方が少し違います。今年度は、2月に有機栽培米を提供します。地元産の美味しいお米を味わって食べてくださいね。

【※1 有機栽培米】

化学合成農薬や化学合成肥料を使わずに作られたお米。

	3月	4月	5月	6月	7月
こんだて	おからサラダ いわしのかばやき かみかみだいず ごはん ゆぼのみそしる 節分献立	ハムのカレーサラダ バジルチキン こめごはん さつまいものシチュー	きりざい わかさぎのフリッター ごはん もずくのみそしる	チョレギサラダ ごまやきにく ごはん はるさめスープ	アーモンドのきんぴら ホキのみそチーズやき ごはん ゆきみじる
エネルギー	小 690 kcal 中 815 kcal	小 699 kcal 中 859 kcal	小 659 kcal 中 799 kcal	小 618 kcal 中 726 kcal	小 615 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.8 g	小 33.3 g 中 40.4 g	小 21.5 g 中 25.2 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 27.2 g 中 31.7 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	イワシ あおのり おから とりにく ゆば あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう	とりにく ハム ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	わかさぎ なっとう もずく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ のり パーコン ぎゅうにゅう	ホキのみそ チーズ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ だいこん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ ほうれんそう	にんにく たくあん のさわなづけ はくさい もやし ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし こまつな もやし きくらげ	たまねぎ バセリ にんじん ごぼう こんにやく たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな
き	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめごはん あぶら さつまいも ホワイトルウ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ごはん ごまあぶら さとう アーモンド しらたまもち

	10月	11月	12月	13月	14月
こんだて	かんきつくだもの ひじきのサラダ むぎごはん まめまめ キーマカレー	建国記念 の日	いそあえ さばのみそに ごはん とんじる	さつまいもいりココアむしパン だいずとアーモンドのサラダ ゆでちゅうか しょうが じょうゆ ラーメンスープ	たくあんのおかがあえ あげ豆腐のごまだれ ごはん キムチ にくじゃが
エネルギー	小 705 kcal 中 835 kcal		小 638 kcal 中 784 kcal	小 641 kcal 中 794 kcal	小 650 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.2 g		小 26.1 g 中 31.7 g	小 26.1 g 中 31.6 g	小 24.8 g 中 29.2 g
塩分	小 1.6 g 中 2.1 g		小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく とりにく だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう		サバ かまぼこ のり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なた だいず わかめ ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	とうふ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ セロリ トマト とうもろこし きゅうり キャベツ かんきつくだもの		ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ	にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな メンマ キャベツ きゅうり	キャベツ こまつな たくあん にんじん たまねぎ こんにやく はくさいキムチ ねぎ
き	むぎごはん あぶら カレールウ さとう		ごはん さとう じゃがいも	ちゅうかめん あぶら アーモンド さとう さつまいも ココア ホットケーキミックス	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

★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。

2月の給食からレシピと郷土料理を紹介します。

簡単・栃尾油揚げのねぎみそソース

【材料 3〜4人分】

栃尾油揚げ・・・1枚

- ★
- ねぎ 1/3本
 - 酒・みそ 各大さじ1
 - みりん 小さじ1強
 - さとう 大さじ1強
 - 水 小さじ1
- 【作り方】
- ①油揚げを食べやすい大きさに切る。
 - ②魚焼きグリル、オーブントースターなどで軽く焼く。
 - ③ねぎをみじん切りにして★と混ぜる。
 - ④油揚げにソースをかける。
- ※給食では小学生1/4、中学生は1/3のサイズにしています。
※甘めのねぎソースは低学年にも食べやすいです。

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す。
切干大根とは違い、いちよう切りにして干します。冬を越した大根を蒸してからカラカラになるまで干すので、保存が効き冬から春にかけて少しずつ食べることが出来ます。身欠にしんや野菜とともに煮しめにして食べることが多いです。

2月19日(水)
食育の日・旬を
食べよう献立
に登場!



今月の予定

28日(金)
第二中3年生
給食最終日

ご卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、2月28日で9年間食べてきた給食から卒業です。これからは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」と迷ったときには、ぜひ給食を思い出してくださいね。



	月	火	水	木	金
こんだて	17 こんがりキツネサラダ 牛乳 いかのピリカラやき	18 ビビンバのぐ②(ナムル) 牛乳 ビビンバのぐ①(にくいため) ヨーグルト	19 ほしかぶのにしめ 牛乳 たららのオニオンソース 食育の日	20 きなこサツツあえ 牛乳 とちおあぶらげのねぎみそソース	21 いそマヨネーズあえ 牛乳 さけのさいきょうやき
エネルギー	小 603 kcal 中 710 kcal	小 610 kcal 中 715 kcal	小 608 kcal 中 719 kcal	小 682 kcal 中 813 kcal	小 597 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 30.8 g 中 35.8 g	小 28.2 g 中 32 g	小 24.8 g 中 29.1 g	小 27.6 g 中 32.6 g	小 29.6 g 中 34.7 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	イカ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ アサリ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	タラ さつまあげ ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ きなこ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	サケ ハム のり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく だいこん きくらげ チンゲンサイ	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ だいこん こんにやく にんじん しいたけ さやえんどう ねぎ はくさい しめじ こまつな	ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しょうが さやいんげん	キャベツ こまつな しめじ だいこん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ
き	ごはん あぶら オリーブゆ さとう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ごはん さとうアーモンド さといも あぶら かたくりこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さといも
こんだて	24 振替休日	25 なつとうのごさいあえ 牛乳 とりのからあげ いちごクレープ	26 あぶらあげのごますあえ 牛乳 さばのカレーやき	27 はくさいのきざみこんぶつけ 牛乳 あつあげのみそいため	28 かいそうサラダ 牛乳 たれカツ 中学のみ おいしいデザート
エネルギー		小 725 kcal 中 844 kcal	小 624 kcal 中 739 kcal	小 588 kcal 中 762 kcal	小 577 kcal 中 771 kcal
たんぱく質		小 25.4 g 中 29.6 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 23.1 g 中 27.2 g	小 24.9 g 中 30.4 g
塩分		小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか		とりにく ひじき なつとう とうふ みそ ぎゅうにゅう	サバ あぶらあげ とりだんご みそ ぎゅうにゅう	なまあげ みそ こんぶ たまご ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス ツナ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう
みどり		にんじん もやし こまつな たくあん のざわなづけ なめこ だいこん ねぎ	にんじん こまつな もやし だいこん しめじ たまねぎ こんにやく ねぎ	たまねぎ あかピーマン しいたけ たけのこ こまつな しょうが にんにく はくさい きゅうり にんじん たくあん えのきたけ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こまつな ねぎ しいたけ
き		ごはん かたくりこ こめ あぶら ごま デザート	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ごはん こむぎ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん こむぎ パンこ あぶら さとう ごまあぶら デザート
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじやく) 副菜(ふくさい) 牛乳	2月の三条産品 こめ ぶたにく ほうれんそう キャベツ こまつな		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、ミネラルなどを多く含み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。	
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal				
たんぱく質	小 26.6 g 中 37.6 g				
塩分	小 2 g 中 2.5 g				
あか	体を成長させるもとになる食品				
みどり	体のちようしをととのえる食品				
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品			～ 節分のおはなし ～ 2月2日は節分です。節分には、豆まきをして大豆を年の数だけ食べる風習があります。 また、鬼が嫌うとされているヒイラギとイワシの頭を家の入口に飾る地域もあります。いわしを飾るのは頭だけですから、身は料理していただきます。この習わしから、いわしは節分にちなんだ食べ物として親しまれています。	
				←いわしの頭 ←ヒイラギ	

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

★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。

