

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。

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 各大さじ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。
小鍋で軽く煮立たせる。(電子レンジで加熱してもよい。)
- ④油揚げにソースをかける。

※給食では前期生1/4、後期生1/3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できます。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)
9年生給食最終日

❖ご卒業おめでとうございます❖

9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 パンパンジーサラダ いびーどろのあまみそ ごはん あさりのみそしる	18 いそマヨネーズあえ あかうおのさいきょうやき ごはん のっぺ	19 ほしかぶのにしめ たらのオニオンソース ごはん さつまいものとうにゅうじる	20 きなこナッツあえ どちおあぶらげのねぎみそソース ごはん さといもとだいこんのそばろに	21 たくあんのおかかあえ あげどうふのごまだれ ごはん キムチにくじゃが
エネルギー	前期 669 kcal 後期 789 kcal	前期 601 kcal 後期 789 kcal	前期 621 kcal 後期 732 kcal	前期 668 kcal 後期 789 kcal	前期 655 kcal 後期 785 kcal
たんぱく質	前期 30 g 後期 34.5 g	前期 30.5 g 後期 41 g	前期 26.7 g 後期 31.2 g	前期 27 g 後期 31.2 g	前期 22.7 g 後期 26.5 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とりこ とうふ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう あかうお みそ ツナ のり とりこ かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう すけとうだら 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 とりこ なまあげ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく
みどり	ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな	こまつな キャベツ ぶなしめじ にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく ししいたけ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ つきこん きぬさや はくさい ねぎ こまつな ぶなしめじ しらたき	ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	キャベツ こまつな たくあん にんじん たまねぎ しらたき はくさいキムチ ねぎ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	こめ さとう アーモンド あぶら さといも かたくりこ	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも
こんだて	24 振替休日 おにぎり	25 ハムのカレーサラダ パジルチキン すきなぐをはさみしょう ごはん トマト ピーズ よこわりこめパン	26 こまつナムル たらとだいずのチリソース ごはん たまご コーン スープ	27 のりずあえ さばのみそに ごはん とんじる	28 ポテトサラダ エビフライ ちらしずし すましじる
エネルギー	前期 618 kcal 後期 756 kcal	前期 631 kcal 後期 750 kcal	前期 656 kcal 後期 799 kcal	前期 691 kcal 後期 793 kcal	
たんぱく質	前期 34.1 g 後期 40.6 g	前期 25.2 g 後期 28.8 g	前期 28.8 g 後期 35 g	前期 22.6 g 後期 25.6 g	
塩分	前期 2.8 g 後期 3.5 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう とりこ ハム だいず	ぎゅうにゅう たら だいず とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう さば ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト かまぼこ とうふ こんぶ えび	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし トマト	ねぎ こまつな りよくとうもろこし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しらたき	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ ししいたけ	
き	あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ケーキ	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅよく) 副菜(ふくさい)	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 多く含む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	前期 635 kcal 後期 847 kcal				
たんぱく質	前期 2 g 後期 2.5 g				
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g				
あか	体を成長させるものになる食品				
みどり	体のちようしをととのえる食品				
き	体をうごかさエネルギーのものになる食品			～ 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。