

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♪板尾揚げのねぎみそソース

【材料 3〜4人分】

板尾揚げ・・・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揚げにソースをかける。

※給食では小学生1/4、中学生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。冬を越した大根を煮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

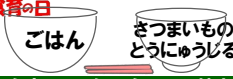
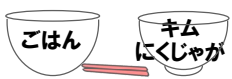
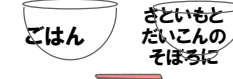
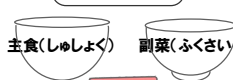
28日(金)

中学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 のりずあえ さばのみそに 	18 ほうれんそうサラダ ウインナーカレーソース せわれこめパン クリームシチュー 	19 ほしかぶのにしめ たちのオニオンソース 	20 たくあんおかかあえ いかのねぎしおやき 	21 こんにゃくサラダ ぎゅうにくいりコロッケ ゆかりごはん こまつなと なめこのみそしる 
エネルギー	小 653 kcal 中 805 kcal	小 669 kcal 中 845 kcal	小 607 kcal 中 722 kcal	小 590 kcal 中 700 kcal	小 633 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 34.2 g	小 27.0 g 中 33.5 g	小 24.9 g 中 29.4 g	小 29.4 g 中 34.5 g	小 23.1 g 中 26.3 g
塩分	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ のり ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たら さつまあげ ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム とりにく とうふ みそ
みどり	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブロッコリー エリンギ	にんじん たまねぎ ほしかぶ しいたけ きぬさや はくさい こまつな ねぎ しめじ	にんじん キャベツ こまつな たくあん たまねぎ はくさい ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな
き	ごはん じゃがいも	パン カレールウ さとう あぶら バター	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら さとう
こんだて	24 振替休日 	25 いそかあえ レバーとポテのあまみそ ごはん たまごコーン スープ 	26 おかかあえ あぶらあげねぎソース ごはん さといもと だいこんのそぼろに 	27 おからドーナッツ こまつなとひじきのナムル ゆでちゅうか みそラーメン スープ 	28 ポテトサラダ とりにくのレモンあえ 中学のみデザート ちらしずし すましじる 
エネルギー		小 630 kcal 中 757 kcal	小 645 kcal 中 766 kcal	小 680 kcal 中 859 kcal	小 665 kcal 中 892 kcal
たんぱく質		小 24.6 g 中 29.0 g	小 27.7 g 中 32.2 g	小 25.4 g 中 31.1 g	小 28.1 g 中 34.9 g
塩分		小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか		ぎゅうにゅう レバー とうふ みそ のり たまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから とうにゅう ひじき ハム	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ わかめ なた
みどり		にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ とうもろこし こまつな きりぼしだいこん きゅうり	にんじん かんぴょう しいたけ たまねぎ とうもろこし えのきたけ
き		ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう あぶら さといも かたくりこ	めん あぶら ホットケーキミックスこ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 中学のみデザート
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	小 635 kcal 中 847 kcal			～ 節分のおはなし ～	
たんぱく質	小 26.9 g 中 37.5 g			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。	
塩分	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満			また、鬼が嫌うとされているヒ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。	
あか	体を成長させるもとになる食品			 ←いわしの頭	
みどり	体のちようしをととのえる食品			 ←ヒラギ	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

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。

