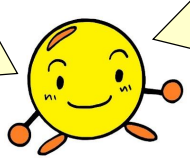
令和6年度　2月　きゅうしょくだより　①

栄学校給食共同調理場
TEL　(45) 5084
FAX　(45) 5084

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。

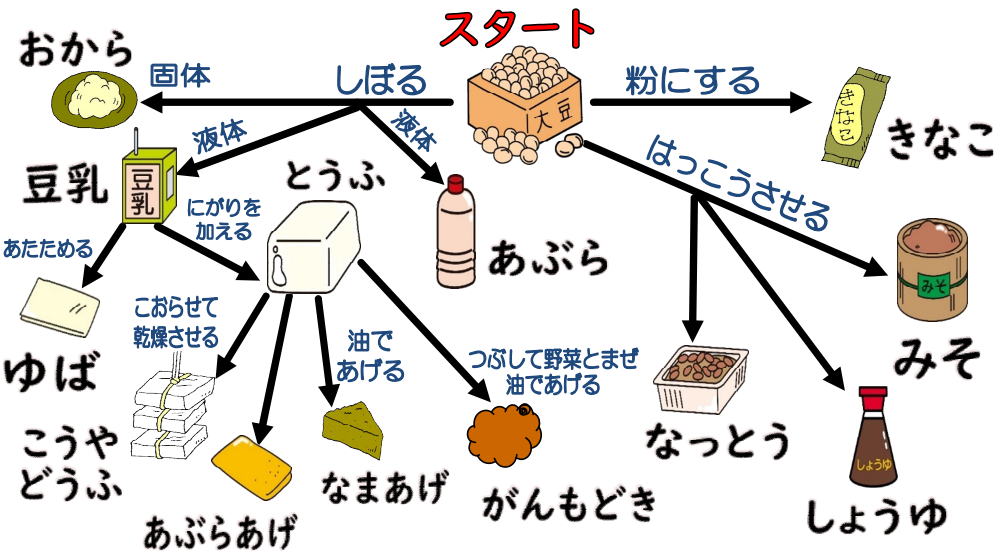
▶大豆の栄養

カルシウム・鉄
丈夫な骨や健康な血液をつくります。



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。

▶大豆から作られる食品



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!

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。地元産のおい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。

	月	火	水	木	金
こんだて	3 さつまいものごまあえ　牛乳 てりやきとうふハンバーグ せつぶんまめ ごはん　イワシのつみれじる 節分献立	4 きりぼしだいこんのやきそばふう　牛乳 あげだしどうふのみそチーズやき ごはん　ゆきみじる	5 こまつナムル　牛乳 シュウマイ ごはん　マーボーどうふ	6 なっとうのごさいあえ　牛乳 そぼろとだいずのたまごやき ごはん　みそけんちんじる	7 みかんのなかま　牛乳 ひじきとあおだいずのサラダ むぎごはん　ポークカレー
エネルギー	小 637 kcal　中 743 kcal	小 637 kcal　中 775 kcal	小 646 kcal　中 792 kcal	小 631 kcal　中 745 kcal	小 644 kcal　中 761 kcal
たんぱく質	小 26 g　中 29.7 g	小 24.6 g　中 30.1 g	小 26.2 g　中 32.1 g	小 23.6 g　中 27.2 g	小 23 g　中 26.8 g
塩分	小 2.6 g　中 3.1 g	小 2.1 g　中 2.3 g	小 2.1 g　中 2.6 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.2 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ イワシ タラ みそ だいず	ぎゅうにゅう とうふ みそ チーズ ぶたにく あおのり とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひじき なっとう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム
みどり	にんじん たまねぎ いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい ねぎ	にんじん かぐらなんばん ピーマン もやし きりぼしだいこん こまつな ねぎ えのきたけ だいこん	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし チンゲンサイ にら ねぎ にんにく たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく まいたけ りんご キャベツ コーン みかんのなかま
き	ごはん かたくりこ パンこ あぶら さとう こむぎこ さつまいも ごま	ごはん さとう あぶら しらたまもち	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう
こんだて	10 まめもやしのナムル　牛乳 あつあげのプルコギふういため レアチーズ ごはん　だいこんのちゅうかスープ	11 建国記念の日	12 フルーツヨーグルト　牛乳 チリコンカン むぎごはん　コンソメジュリエンヌ	13 のりずあえ　牛乳 しろみざかなのみそマヨやき ごはん　まめのかくれんぼじる	14 ポパイサラダ　牛乳 ハートのハンバーグ キャロットピラフ　さつまいもシチュー
エネルギー	小 633 kcal　中 738 kcal		小 706 kcal　中 844 kcal	小 562 kcal　中 660 kcal	小 661 kcal　中 808 kcal
たんぱく質	小 25.1 g　中 28.6 g		小 24.4 g　中 27.9 g	小 25.3 g　中 29.4 g	小 24.5 g　中 29.4 g
塩分	小 2.3 g　中 2.9 g		小 1.8 g　中 1.9 g	小 2.1 g　中 2.6 g	小 3 g　中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご なると わかめ チーズ		ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ ぶたにく とりにく あおえんどう あかいんげんまめ ヨーグルト ベーコン	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく のり あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム とうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく ほうれんそう もやし だいずもやし だいこん えのきたけ コーン		にんじん たまねぎ にんにく トマト バナナ みかん パイン もも りんご キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん ほうれんそう もやし コーン はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう コーン ブロッコリー エリンギ パプリカ
き	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま		むぎごはん あぶら ゼリー じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さつまいも ルウ あぶら

★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　子育て・教育　→　学校　→　学校給食　からご覧になれます。

令和6年度　2月　きゅうしょくだより　②

栄学校給食共同調理場
TEL　(45) 5084
FAX　(45) 5084

2月の給食からレシピと郷土料理を紹介します。

大豆とアーモンドのサラダ【作り方】

【材料　4人分】
乾燥大豆‥25g
ひじき‥‥‥5g
きゃべつ‥‥150g
きゅうり‥‥30g
にんじん‥‥25g
アーモンド‥15g
★酢・しょうゆ‥‥各大さじ1
★塩・こしょう‥‥各少々
★油‥‥‥‥‥‥小さじ1

①大豆は、1晩水につけて戻し、かためにゆでる。
②ひじきは戻し、ゆでる。
③キャベツは太めのせん切り、きゅうりは輪切り、にんじんは、せん切りにしてゆでる。
④アーモンドは、粗く刻み、軽く炒っておく。
★の調味料で①～④を和える。
※給食の分量なので、材料の分量や調味料は、ご家庭で調整してください。
※アーモンドアレルギーの方は、代わりにツナを入れてもおいしくいただけます。

郷土料理紹介「干しかぶの煮しめ」

2月19日（水）
食育の日・旬を食べよう献立
に登場！

「干しかぶ」とは、干した大根のことです。
切干大根とは違い、いちょ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。

今月の予定

7日（金）
大面小６年なし
28日（金）
中学３年給食最終日

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 はるさめサラダ ジャンボあぶらげどんのぐ 牛乳 むぎごはん　アサリじる	18 しょうゆフレンチ イカのねぎしおやき のむヨーグルト ごはん　こうやどうふのうまに	19 ほしかぶのにしめ カレイのたつたあげ 牛乳 毎月19日は食育の日 ごはん　さつまいもじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 だいこんのちゅうかサラダ にくまん 牛乳 ちゅうかめん　とうにゅうごまみそスープ	21 きんぴらだいずカレーふうみ カマスのしょうがやき 牛乳 ごはん　おでん
エネルギー	小 583 kcal　中 690 kcal	小 592 kcal　中 696 kcal	小 615 kcal　中 729 kcal	小 645 kcal　中 783 kcal	小 641 kcal　中 755 kcal
たんぱく質	小 23.9 g　中 27.3 g	小 28.2 g　中 32.9 g	小 25.8 g　中 30.1 g	小 28 g　中 33.2 g	小 33.9 g　中 39.8 g
塩分	小 2.5 g　中 3 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 1.4 g　中 1.8 g	小 2.7 g　中 3.2 g	小 2.2 g　中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム アサリ みそ	ヨーグルト イカ ハム とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう カレイ さつまあげ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく みそ とうにゅう わかめ ハム	ぎゅうにゅう カマス だいず ぶたにく うずらたまご ちくわ イカ タラ がんもどき あつあげ こんぶ とりにく
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ きゅうり もやし みかん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ きぬさや しょうが たけのこ しいたけ	にんじん しょうが いんげん ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	にんじん しょうが たまねぎ いんげん ごぼう だいこん
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ パンこ ごまあぶら あぶら ごま	ごはん あぶら さとう さといも
こんだて	24 振替休日	25 リンゴのかんろに おからのツナマヨ 牛乳 せわりこめこパン　ぶたにくとだいずのトマトシチュー	26 まめもやしのバンバンジー ギョウザ 牛乳 ごはん　あつあげとだいこんのオイスターソースに	27 チーズいりダブルポテトサラダ サバのみそに 牛乳 ミルメーク ごはん　ゆばいりすましじる	28 かいそうサラダ チキンたれカツ 牛乳 (中のみ)おいわいデザート むぎごはん　とんじる 中3卒業お祝い献立
エネルギー		小 705 kcal　中 869 kcal	小 643 kcal　中 768 kcal	小 712 kcal　中 861 kcal	小 665 kcal　中 896 kcal
たんぱく質		小 27.1 g　中 32.7 g	小 26.8 g　中 31.1 g	小 27.9 g　中 34.2 g	小 26.4 g　中 32.1 g
塩分		小 3.3 g　中 3.9 g	小 2.1 g　中 2.5 g	小 2.1 g　中 2.4 g	小 2.6 g　中 3.2 g
あか		ぎゅうにゅう おから マグロ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム チーズ なると ゆば とりにく	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり こんぶ とうふ ぶたにく みそ
みどり		にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にら きゅうり チンゲンサイ もやし だいこん まいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん こまつな	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん
き		こめこパン さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも ルウ	ごはん さとう こむぎこ ごま あぶら かたくりこ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも 中のみデザート
こんだて	基準 副菜(ふくさい)　主菜(しゅさい) 牛乳 主食(しゅしょく)　副菜(ふくさい)				
エネルギー	小 635 kcal　中 847 kcal				
たんぱく質	小 20.6～31.8 g　中 27.5～42.4 g				
塩分	小 2 g未満　中 2.5 g未満				
あか	体を成長させるもとになる食品				
みどり	体のちょ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				

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。

～ 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。

★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　子育て・教育　→　学校　→　学校給食　からご覧になれます。