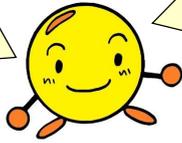


大豆は健康に役立つ栄養素が豊富です。また、調味料や食品に加工して日本の食を支えています。2月は節分にちなんで、大豆や大豆製品を多く使用しました。「大豆から作られる食品」で調べて、献立表の中から見つけてください。

▶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。



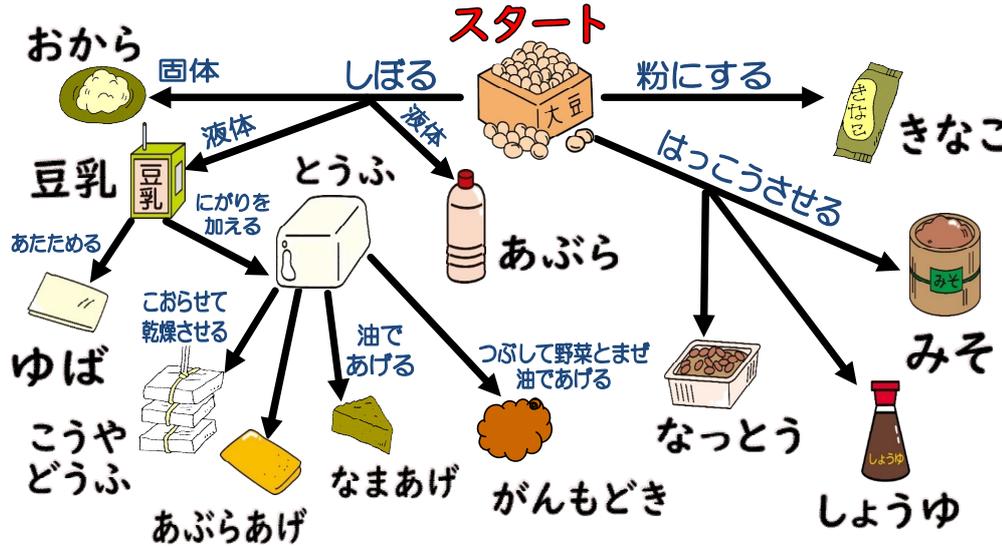
2月の給食は

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 火	5 水	6 木	7 金	
こんだて	ツナマヨサラダ せつぶんまめ *すきなくとごはんを のりでまきり ごはん けんちん じる	ごまつなのごまいため しろみざかなのみそマヨやき ごはん しおとり じる	きりぼしサラダ とりにくのやくみソース ごはん うちまめ みそじる	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	のりずあえ あげだしとうふのごまだれ ごはん キムチ にくじゃが	
エネルギー	小 670 kcal 中 786 kcal	小 630 kcal 中 742 kcal	小 693 kcal 中 818 kcal	小 650 kcal 中 773 kcal	小 614 kcal 中 742 kcal	
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.2 g	小 27.5 g 中 31.5 g	小 28.3 g 中 32.3 g	小 21.3 g 中 24.4 g	小 22.8 g 中 26.9 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2.0 g	
あか	ぎゅうにゅうのりぶたにくみそツナ とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅうホキぶたにくとりにく あつあげみそ	ぎゅうにゅうとりにくツナとうふ あぶらあげみそうちまめ	ぎゅうにゅうぶたにくだいずひじき ミックスピーンズツナあおだいず	ぎゅうにゅうとうふツなぶたにく のり	
みどり	しょうがにんにくたまねぎコーン キャベツだいこんごぼう しいたけねぎにんじんにら	たまねぎごまつなもやしコーン しらたきしょうがにんにくねぎ にんじんはくさいえのきたけ	しょうがねぎきりぼしだいこん キャベツきゅうりにんじんごまつな	しょうがにんにくたまねぎにんじん キャベツコーンかんきつくだもの トマト	キャベツもやしごまつなたまねぎ にんじんしいたけいんげんしらたき キムチ	
き	こめあぶらさとうごまごまあぶら ノンエッグマヨネーズことう	こめノンエッグマヨネーズごまあぶら ごまあぶらじゃがいも	こめかたくりこめこあぶらさとう ごまあぶらごま	こめむぎあぶらカレーウさとう	こめあぶらさとうごまかたくりこ じゃがいもごまあぶら	
こんだて	かわりきんぴら とりとだいずのたまごやき ごはん ゆぼと もすく みそじる	<p>建国記念 の日</p>		きなこナッツあえ とうふハンバーグわふうソース ごはん ゆきみ じる	おからサラダ いかのねぎしおあげ ごはん ごまつな みそじる	てづくりココアむしパン だいずのサラダ ちゅうかめん しょうが じょうゆ ラーメン
エネルギー	小 606 kcal 中 710 kcal		小 585 kcal 中 689 kcal	小 655 kcal 中 774 kcal	小 611 kcal 中 720 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 28.4 g		小 25.0 g 中 28.4 g	小 20.4 g 中 23.2 g	小 23.5 g 中 26.9 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g		小 2.0 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.1 g	
あか	ぎゅうにゅうとりにくゆばみそさつまあげ もすくとうふあぶらあげたまごだいず		ぎゅうにゅうとうふとりにくきなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅういかおからツなみそ あつあげ	ぎゅうにゅうぶたにくなるとだいず ツな	
みどり	にんじんつきこんいんげんえのきたけ ねぎたまねぎほうれんそう		しょうがたまねぎキャベツにんじん ほうれんそうだいこんなめこねぎ えのきたけ	ねぎキャベツにんじんコーン だいこんごまつなえのきたけ	しょうがにんにくにんじんもやし メンマねぎごまつなキャベツ きゅうりコーン	
き	こめじゃがいもあぶらさとう		こめさとうかたくりこアーモンド	こめかたくりこめこあぶら ノンエッグマヨネーズじゃがいも	ちゅうかめんあぶらさとう ホットケーキミックス	

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♪橋尾揚げのねぎみそソース

【材料 3~4人分】

- 橋尾揚げ・・・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

- 7日(金) 大浦小 給食なし
- 飯田小3・4年 給食なし
- 13日(木) 大浦小5・6年 給食なし
- 28日(金) 下田中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 チキンサラダ ぎゅうにくいりポテコロッケ わかめごはん マカロニスープ	18 なつとうのうめあえ とちおぶらあげのねぎみそソース ごはん とりごまじる	19 ほしかぶのにしめ たら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 ごまネーズサラダ チリコンカーネ ごはん やさいのコンソメに	21 チヨレギサラダ さばのカレーてりやき ごはん あつあげとだいごんのぼろに
エネルギー	小 679 kcal 中 801 kcal	小 636 kcal 中 752 kcal	小 639 kcal 中 751 kcal	小 616 kcal 中 729 kcal	小 636 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 22.5 g 中 25.5 g	小 26.7 g 中 30.8 g	小 24.3 g 中 28.1 g	小 23.3 g 中 26.9 g	小 27.2 g 中 31.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.5 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とりくに ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ なつとう とりくに	ぎゅうにゅう たら さつまあげ あつあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう さば かいそうミックス とりくに あつあげ のり
みどり	キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト	ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう しめじ うめ	たまねぎ ほしかぶ にんじん しいたけ しらたき いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり コーン はくさい ブロッコリー パセリ	キャベツ こまつな コーン にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん しいたけ いんげん
き	こめ パンこ じゃがいも さとう ごま マカロニ	こめ さとう ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら さつまいも	こめ あぶら ハヤシルウ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ
こんだて	24 振替休日 正しく使おうはし	25 こまつなソテー たまごサンドのぐ クレープ こめこツッパン ポーク ビーンズ	26 ごぼうサラダ バジルチキン ごはん わふう ポトフ	27 あぶらあげのごまずあえ カマスのしょうがやき ごはん まめの かくれんぼ じる	28 かいそうサラダ たれカツ2こ おいわいデザート(中学校のみ) ごはん とんじる
エネルギー	小 694 kcal 中 833 kcal	小 640 kcal 中 753 kcal	小 583 kcal 中 683 kcal	小 623 kcal 中 850 kcal	
たんぱく質	小 27.7 g 中 33.5 g	小 26.8 g 中 31.1 g	小 27.5 g 中 32.2 g	小 22.2 g 中 28.6 g	
塩分	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 2.7 g 中 3.2 g	
あか	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう カマス あぶらあげ だいず あつあげ みそ	ジョア ぶたにく かいそうミックス ツナ とうふ みそ	
みどり	たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが しめじ トマト	にんにく バジル ごぼう キャベツ こまつな にんじん だいこん つきこん しいたけ いんげん	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ つきこん だいこん ねぎ ごぼう	
き	こめ パン ノンエッグマヨネーズ バター あぶら ハヤシルウ クレープ	こめ さとう ごま あぶら ハヤシルウ クレープ	こめ さとう ごま あぶら ハヤシルウ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま おいわいデザート(中学校のみ)	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	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。	～ 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	小 635 kcal 中 847 kcal				
たんぱく質	小 20.9 g 中 27.9 g				
塩分	小 2.0 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	体のちようしをととのえる食品				
き	体をう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。

