

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 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

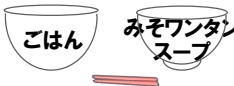
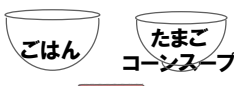
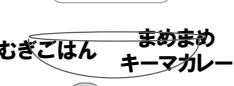
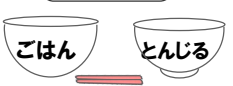
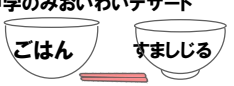
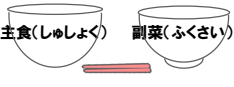
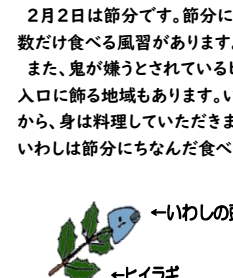
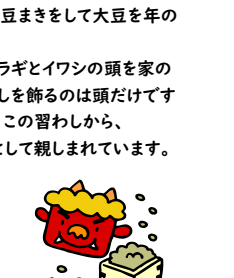
5日(水) 須頃小4年生なし

28日(金) 第三中3年生・
大島中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 ひじきときりぼしのあえもの しろみざかなのレモンソース 	18 ハムのカレーサラダ パジルチキン こめこコッパパン とうにゅう クラムチャウダー 	19 ほしかぶのもの かれいのオニオンソース 食育の日 ごはん さつまいもの こじる 	20 チヨレギサラダ やきにくいため ごはん はるさめ スープ 	21 わふうサラダ とちおあぶらあげのねぎみそソース ごはん さいともと だいこんの そぼろに 
エネルギー	小 621 kcal 中 734 kcal	小 656 kcal 中 811 kcal	小 668 kcal 中 786 kcal	小 621 kcal 中 711 kcal	小 716 kcal 中 831 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.2 g	小 32.6 g 中 39.9 g	小 28.5 g 中 33.1 g	小 24.4 g 中 26.6 g	小 28.4 g 中 31.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	たら ひじき とりにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく ハム あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	かれい さつまあげ あつあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ のり とりにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	レモン にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん たまねぎ はくさい にら しいたけ メンマ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん ぜんまい にんじん しいたけ いんげん はくさい ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう コーン もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん
き	こめ あぶら さとう かたくりに ごまあぶら ワンタンのかわ	こめこパン あぶら じゃがいも ルウ	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	こめ さとう あぶら さいとも かたくりこ
こんだて	24 振替休日 	25 こまつナムル さかなとおさつのチリソース ごはん たまご コンスープ 	26 かんきつくだもの はなやさいサラダ むぎごはん まめまめ キーマカレー 	27 こんがりきつねサラダ さばのみそに ごはん とんじる 	28 のりずあえ たれカツ 中学のみおいしいデザート ごはん すましじる 
エネルギー		小 672 kcal 中 794 kcal	小 679 kcal 中 803 kcal	小 673 kcal 中 823 kcal	小 585 kcal 中 762 kcal
たんぱく質		小 27 g 中 31.1 g	小 26.1 g 中 30.1 g	小 29.6 g 中 35.7 g	小 28.5 g 中 33.8 g
塩分		小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか		ホキ だいず たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう	さば みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ のり とうふ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう
みどり		ねぎ にんじん えのきたけ こまつな もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー コーン カリフラワー キャベツ かんきつくだもの	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ しらす
き		こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ おおむぎ あぶら さとう ルウ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう 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 さつまいも 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			～ 節分のおはなし ～	
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.2 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 中 2.5 g			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。	
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				

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 からご覧いただけます。

★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。

