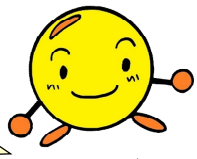
令和7年度

2月　きゅうしょくだより　①

一ノ木戸小学校調理場
TEL（33）7253
FAX（33）7263

２月３日は節分、鬼が嫌うヒイラギの枝にイワシの頭を刺して玄関先に立てたり、豆まきをして年の数だけ豆を食べたりしますね。大豆は健康に役立つ栄養が豊富です。また、調味料や食品に変身して日本の食を支えています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。

大豆の栄養を知ろう！



じょうぶな体をつくる！ たんぱく質

肉や魚に負けない良質なたんぱく質です。お米と組み合わせると、必須アミノ酸をバランスよくとることができます。

おなかスッキリ！ 食物せんい

便秘や、腸の病気の予防に役立ちます。血糖の上昇をおさえたり、余分なコレステロールを排泄したりする働きもあります。よい菌を増やして腸内環境を整え、免疫力をアップさせてくれます。

成長期に欠かせない！ カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくります。

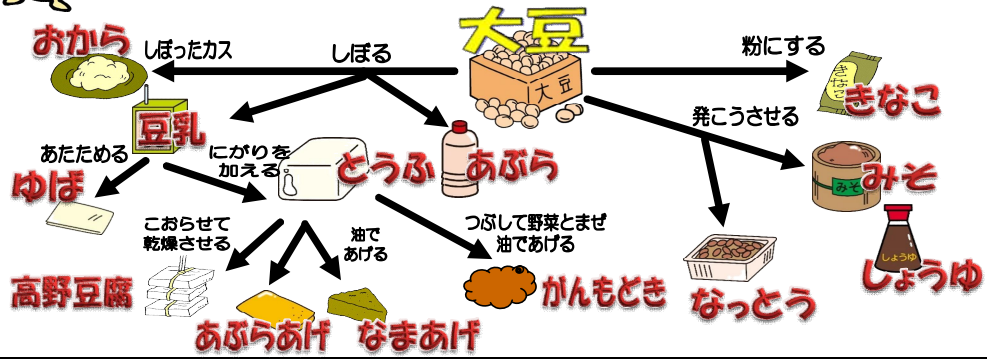
脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

健康維持や体調管理に欠かせない！ ビタミン

糖質（炭水化物）がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

変身上手！～大豆から作られる食品～



2月はまめまめこんだて月間です！

2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品がたくさん使われています。食べながらどんなものが使われているか、いろいろ探してみてくださいね。

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
こんだて	さつまいものごまあえ いわしのかばやき せつぶんまめ ごはん みそけんちんじる 牛乳	りんごのかんろに おからのツナマヨ こめこパン おにくとだいずのトマトシチュー 牛乳	リャンバンフォングァ ルーローハンのぐ ＊ごはんにのせてたべよう ごはん ルォボータン 牛乳	かいそうサラダ いかのみそやき ごはん すきやきに 牛乳	イタリアンサラダ さかなフライのミラノふう ごはん ミラノふうミネストローネ 牛乳
	節分献立		台湾献立		ミラノ冬季五輪応援献立
エネルギー	小 686 kcal	小 699 kcal	小 689 kcal	小 646 kcal	小 682 kcal
	中 810 kcal	中 861 kcal	中 814 kcal	中 761 kcal	中 810 kcal
たんぱく質	小 26.6 g	小 26.8 g	小 24.8 g	小 32.3 g	小 24.6 g
	中 30.9 g	中 32.6 g	中 28.3 g	中 37.6 g	中 28.3 g
塩分	小 2.1 g	小 3.3 g	小 2.3 g	小 2.1 g	小 2.1 g
	中 2.6 g	中 3.8 g	中 2.9 g	中 2.6 g	中 2.6 g
あか	イワシのかばやき ちくわ みそ とうふ せつぶんまめ ぎゅうにゅう	だいず おから ツナ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく なると ぎゅうにゅう	ぶたにく やきどうふ ぎゅうにく いかのみそやき かいそうミックス ツナ ぎゅうにゅう	さわらフライ ハム だいず ウインナー ベーコン ぎゅうにゅう
みどり	さやいんげん しょうが にんじん しめじ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし りんご レモン	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ こまつな きゅうり だいこん にんじん はくさい にら ねぎ しいたけ	はくさい にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	トマト キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン きピーマン にんじん だいこん セロリ ブロッコリー にんにく
き	あぶら かたくりこ さとう さつまいも ごはん ごま ごまあぶら	こめこパン あぶら さつまいも ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ラーゆ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう オリーブゆ しろいんげんまめ おおむぎ じゃがいも

食べて学ぼう！

世界の料理と日本の食文化

2日(月) 節分献立

★**いわし**・・・鬼の苦手なにおいで、鬼を近づけないようにするという説があります。給食では蒲焼にしました。甘辛いタレで、ごはんがすすみます。

★**節分豆**・・・豆には「魔（ま）を滅（め）する」という意味があるため、悪い鬼を追い払い、福を呼び込むとして、豆をまくようになったそうです。

4日(水) 台湾献立

台湾は、日本の隣の島国で、九州と同じくらいの面積ですが、多くの人が住んでいます。観光地としても人気で、新潟と台湾を結ぶ航空路線があります。この度、就航3周年を記念し、県内の多くの小中学校で台湾献立を実施します。お楽しみに！

★**ルーローハン**・・・台湾の大衆料理の一つで、細かく切った豚肉を甘辛く煮込んで汁ごとごはんにかけて食べます。「八角（はっかく）」などのスパイスが特徴ですが、給食ではオイスターソースを使い食べやすくしました。

★**ルオボータン**・・・ルオボー（大根）と生姜の入った台湾の定番スープです。

★**リャンバンフォングァ**・・・ごま油の風味をきかせたきゅうりのあえ物です。

6日(金) ミラノ冬季五輪応援献立

冬季オリンピックが2月6日に開幕します。給食では、開催国イタリアの料理を味わい、選手の皆さんを応援します。冬のスポーツの魅力や、世界の文化に触れるよい機会にしましょう！

★**魚フライのミラノ風**・・・子牛の肉をたたいて薄くのばし、衣をつけて揚げ焼きにするミラノの名物料理「カツレツ」を、さわらでアレンジしました。

★**イタリアンサラダ**・・・イタリアの国旗の「緑・白・赤」を使ったサラダです。

★**ミラノ風ミネストローネ**・・・ミネストローネは、イタリアの伝統的な野菜スープです。使う具材は地方によってさまざまで、米の産地であるミラノではお米が入ります。

★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。

令和7年度

2月　きゅうしょくだより　②

一ノ木戸小学校調理場
TEL（33）7253
FAX（33）7263

2月は有機栽培米（ゆうきさいばいまい）ごはんが登場！！

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としています。

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。

【有機栽培米とは】

化学合成農薬や化学合成肥料を使わずに作られたお米です。

豆レシピ紹介！　チーズ入りきりざい

きりざいは魚沼地方の郷土料理で、「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。

【材料】４人分
- ひきわり納豆・・・２パック
- たくあん・・・・・２切
- 野沢菜漬け・・・・１茎分
- にんじん・・・・・1/8本
- もやし・・・・・・1/2袋
- ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ・・・１個
- 白いりごま・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・小さじ2
- みりん・・・・小さじ1/2

【作り方】
①にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
②もやしはゆでて冷ます。
③たくあんは千切り、野沢菜は細かく刻む。
④チーズは5mm角に切る。
⑤材料と調味料を全て混ぜ合わせて完成！

チーズが入ってカルシウムさらにアップ！納豆が苦手な人も食べやすい！！

郷土料理紹介　「干しかぶの煮物」

「干しかぶ」とは、干した大根のことで、冬を越した大根を蒸かして、カラカラになるまで干します。こうすることで保存が効き、冬～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られることが多いです。

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27日で9年間食べてきた給食からも卒業です。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	9 ダブルポテトサラダ ぶたどんのぐ ジョア ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん まめのかくれんぼじる	10 のりナッツあえ さばのみそに 牛乳 ごはん ふぶきじる	建国記念の日	12 さつまいもいりココアむしパン 牛乳 だいこんのちゅうかサラダ ゆでちゅうか とうにゅうごまみそスープ	13 ほうれんそうソテー 牛乳 ハートのハンバーグ かおりごはん ほたていりシチュー
エネルギー	小 646 kcal　中 784 kcal	小 639 kcal　中 787 kcal		小 654 kcal　中 814 kcal	小 673 kcal　中 769 kcal
たんぱく質	小 25.8 g　中 30.1 g	小 25.6 g　中 31.3 g		小 27.1 g　中 32.8 g	小 27.8 g　中 30.9 g
塩分	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2.1 g　中 2.5 g		小 2.4 g　中 3.1 g	小 3.1 g　中 3.8 g
あか	ぶたにく　ハム　あぶらあげ　だいず　みそ　ジョア	さばみそに　のり　わかめ　とうふ　ぎゅうにゅう		ぶたにく　なると　とうにゅう　わかめ　ツナ　みそ　ぎゅうにゅう	ハンバーグ　ベーコン　ほたて　とうにゅう　ぎゅうにゅう
みどり	えだまめ　たまねぎ　にんにく　しいたけ　きゅうり　だいこん　にんじん　えのきたけ　こんにゃく　ねぎ	こまつな　キャベツ　にんじん　はくさい　しめじ　ねぎ　ほうれんそう		にんじん　チンゲンサイ　キャベツ　もやし　しょうが　にんにく　とうもろこし　きくらげ　メンマ　にら　ねぎ　だいこん	ほうれんそう　もやし　にんじん　エリンギ　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム　ブロッコリー
き	むぎごはん　あぶら　かたくりこ　ノンエッグマヨネーズ　ごま　さつまいも　じゃがいも　さといも　さとう	ごはん　アーモンド　さとう　かたくりこ		ゆでちゅうか　あぶら　ごま　ごまあぶら　さつまいも　さとう　ココア　ホットケーキミックス	かおりごはん　さとう　あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ
こんだて	16 こんにゃくサラダ 牛乳 おまめとさかなとおさつのチリソース ごはん うみのさちスープ	17 きんぴらだいず 牛乳 カマスのしょうがやき ふりかけ ごはん おでん	18 ひじきのサラダ 牛乳 ポークソテーカレーふうみ レアチーズデザート ごはん なめこのおろしスープ	19 ほしかぶのにしめ 牛乳 カレイのたつたあげ 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 まめもやしのバンバンジー 牛乳 ぎょうざ フルーツあんにんふうプリン ごはん あつあげとだいこんのオイスターソースに
エネルギー	小 698 kcal　中 823 kcal	小 630 kcal　中 740 kcal	小 607 kcal　中 705 kcal	小 611 kcal　中 745 kcal	小 683 kcal　中 808 kcal
たんぱく質	小 21.9 g　中 24.9 g	小 32.2 g　中 37.3 g	小 30.6 g　中 35.2 g	小 26.4 g　中 32.4 g	小 26.8 g　中 31.1 g
塩分	小 2.4 g　中 3 g	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2 g　中 2.6 g	小 1.8 g　中 2.1 g	小 2 g　中 2.3 g
あか	メルルーサ　だいず　ハム　なると　かまぼこ　わかめ　ぎゅうにゅう	カマスしょうがやき　だいず　ぶたにく　のり　ちくわ　がんもどき　あつあげ　こんぶ　とりにく　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ひじき　ツナ　とりにく　レアチーズ　ぎゅうにゅう	カレイのたつたあげ　さつまあげ　ぶたにく　とうふ　みそ　ぎゅうにゅう	ぎょうざ　とりにく　ぶたにく　あつあげ　ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　きゅうり　こんにゃく　キャベツ　こまつな　えのきたけ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　さやいんげん　だいこん	とうもろこし　にんじん　きゅうり　キャベツ　だいこん　かぶ　なめこ　ねぎ　みずな	ほしかぶ　ぜんまい　こんにゃく　にんじん　しいたけ　さやいんげん　だいこん　ごぼう　まいたけ　ねぎ	だいずもやし　もやし　きゅうり　にんじん　しょうが　にんにく　だいこん　きくらげ　チンゲンサイ
き	ごはん　さつまいも　かたくりこ　こめこ　あぶら　さとう	ごはん　あぶら　さとう　さといも	ごはん　さとう　あぶら	ごはん　あぶら　さとう　さつまいも	ごはん　ごま　さとう　あぶら　かたくりこ　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）	24 かんきつくだもの じゃこいりサラダ 牛乳 むぎごはん だいずいりポークカレー	25 なっとうのごさいあえ 牛乳 さけのさいきょうやき （中学のみ）ヨーグルト ごはん にらたまじる	26 はるさめサラダ 牛乳 ジャンボあぶらげどんのぐ ＊ごはんにのせてたべよう ごはん あさりいりみそしる	27 ごまびたしたれカツ 牛乳 デザート（小:いよかんゼリー、中:お祝いデザート） ごはん ゆばいりすましじる 中学3年生卒業お祝い献立
エネルギー	小 633 kcal　中 830 kcal	小 633 kcal　中 749 kcal	小 623 kcal　中 802 kcal	小 597 kcal　中 702 kcal	小 643 kcal　中 802 kcal
たんぱく質	小 20.6～31.8 g　中 27.0～41.6 g	小 23.8 g　中 27.9 g	小 30.5 g　中 38.7 g	小 26.2 g　中 30.2 g	小 29.3 g　中 35.1 g
塩分	小 2 未満　中 2.5 未満	小 1.9 g　中 2.5 g	小 2.2 g　中 2.7 g	小 2.6 g　中 3 g	小 2.0 g　中 2.1 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく　だいず　ちりめんじゃこ　ツナ　ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき　ひじき　なっとう　たまご　ぎゅうにゅう（中学のみ）ヨーグルト	あぶらあげ　とりにく　ハム　あさり　みそ　ぎゅうにゅう	たれカツ　かまぼこ　かつおぶし　ゆば　とうふ　ぎゅうにゅう
みどり	体のちょうしをととのえる食品	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく　りんご　キャベツ　こまつな　とうもろこし　かんきつくだもの	にんじん　もやし　こまつな　たくあん　のざわなづけ　たまねぎ　えのきたけ　たけのこ　にら	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　さやいんげん　もやし　きゅうり　えのきたけ　キャベツ　こまつな　ねぎ	ほうれんそう　キャベツ　にんじん　こんにゃく　ねぎ　しいたけ　こまつな
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	むぎごはん　じゃがいも　あぶら　カレールウ　さとう	ごはん　ごま　じゃがいも　かたくりこ	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　ごま　さとう　デザート

★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。