



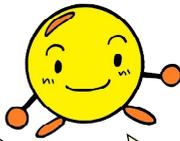
2月3日は節分、鬼が嫌うヒヤラギの枝にイワシの頭を刺して玄関先に立てたり、豆まきをして年の数だけ豆を食べたりしますね。大豆は健康に役立つ栄養が豊富です。また、調味料や食品に変身して日本の食を支えています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。

## 大豆の栄養を知ろう！

しょうぶな  
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

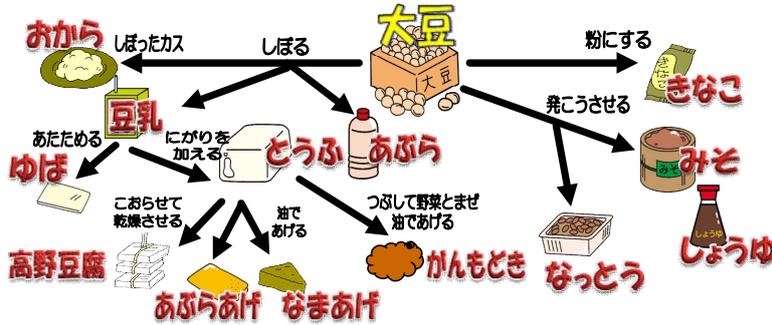
体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

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。



	2月	3日	4日	5日	6日
こんだて	カレーもやし ルーローハン ごはん ルオポータン	きなこナッツあえ いわしのかばやき ごはん ゆばのみそしる	じゃこキャベツ どちおあぶらあげのねぎみそソース ごはん さといも だいこんの そばろに	ごもくひじき さばのごまみそやき ごはん とりじる	じゃがチーズ Tandoriチキン ごはん あさりの みそしる
エネルギー	前期 643 kcal 後期 761 kcal	前期 634 kcal 後期 746 kcal	前期 670 kcal 後期 804 kcal	前期 682 kcal 後期 794 kcal	前期 654 kcal 後期 770 kcal
たんぱく質	前期 29.8 g 後期 34.9 g	前期 29.2 g 後期 33.4 g	前期 28.2 g 後期 33.8 g	前期 29.8 g 後期 34.6 g	前期 30.3 g 後期 35.1 g
塩分	前期 2.2 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう いわし あおのり きなこ ゆば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき さつまあげ だいず とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト とうふ ペーコン チーズ あぶらあげ あさり みそ
みどり	りょうとうもやし にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ なら	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ	にんじん しいたけ しらたき つきこん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ どうもろこし パセリ こまつな ねぎ
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとうアーモンド	こめ さとう あぶら ごま さといも かたくりこ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こめ じゃがいも バター



食べて学ぼう！

## 世界の料理 と 日本の食文化



### 2日(月) 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、角切りの豚肉を甘辛く煮込んで汁ごとごはんにかけて食べます。スパイスやオイスターソースの風味があり、日本の角煮とは一味違います。

★ルオポータン…ルオポー（大根）と生姜の入った台湾の定番スープです。

### 3日(火) 節分献立

★いわし…鬼の苦手なにおいて、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。



### 24日(火)ミラ/コルティナ五輪応援献立

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！

★インポルティニ…イタリア語で「巻く」「包む」という意味を持つ料理です。日本の「肉巻き」とは違い、食材は様々で、肉、魚、ナスなどの野菜で具材を巻きます。調理方法もオーブンで焼いたり、煮込んだりといういろいろで、イタリアの広い地域で作られている家庭料理です。

★ミラ/コルティナ…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。

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。



### ゆうき さいばいまい 2月は有機栽培米ごはんが登場!!

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。地元産の美味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。

### 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。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。



#### 豆レシピ紹介!

### チーズ入りきりざい

【材料】4人分

- ひきわり納豆・・・2パック 味噌・・・1個
- たくあん・・・2切 白いりごま・・・大さじ1
- 野沢菜漬け・・・1茎分 しょうゆ・・・小さじ2
- にんじん・・・1/8本 みりん・・・小さじ1/2
- もやし・・・1/2袋

【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!!

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」のことで、野菜を細かく切って混ぜ合わせるという意味です。



### ☆ご卒業おめでとうございます☆

9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 こくさんかんきつ ひじきとおだいずのワラゲ ハヤシライス (おぎごはん)	10 たくあんのおかあえ ししゃものながさてんぷら ごはん キムチにじゃが	建国記念日	12 いそマヨネーズあえ さけのさいきょうやき ごはん のっぺ	13 ちゅうかあえ ぎょうぎ ちゅうかめん どうにゅうタンタンめん
エネルギー	前期 661 kcal 後期 788 kcal	前期 647 kcal 後期 776 kcal		前期 642 kcal 後期 763 kcal	前期 699 kcal 後期 855 kcal
たんぱく質	前期 23.7 g 後期 27.3 g	前期 24.9 g 後期 30 g		前期 30 g 後期 35.2 g	前期 30.9 g 後期 37.4 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g		前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 3.1 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく		ぎゅうにゅう さけ ツナ のり かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ どうにゅう ぎょうぎ とりにく
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト とうもろこし キャベツ こくさんかんきつ	キャベツ こまつな たくあん にんじん たまねぎ しらすたき はくさいキムチ ねぎ		こまつな キャベツ ぶなしめじ にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	ねぎ にんじん りょくとうもやし とうもろこし チンゲンサイ ほうれんそう
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう	こめ はくりきこ ホットケーキミックス あぶら じゃがいも さとう		こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	めん あぶら さとう こま
こんだて	16 ポパイナッツサラダ ハンバーグトマトソース ごはん じゃがいものみそしる	17 ほしかぶのにしめ さわらのしおこうじ(バ)こやき ごはん さつまいものどうにゅうじる	18 こんがりきつねサラダ アーモンドとじゃこのつくだに ごはん なまあげのオムレツソースに	19 チョコギサラダ ごまやきにく ごはん ふわふわたまごスープ	20 フルーツのヨーグルトあえ えびフライ キムタクごはん はるさめスープ
エネルギー	前期 635 kcal 後期 763 kcal	前期 645 kcal 後期 751 kcal	前期 664 kcal 後期 786 kcal	前期 635 kcal 後期 750 kcal	前期 645 kcal 後期 750 kcal
たんぱく質	前期 24 g 後期 28.2 g	前期 29 g 後期 34 g	前期 27.9 g 後期 32.1 g	前期 30.2 g 後期 35.3 g	前期 26.8 g 後期 30.1 g
塩分	前期 2.3 g 後期 3 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さわら さつまいも ぶたにく どうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ のり とりにく たまご チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト
みどり	たまねぎ トマト ほうれんそう とうもろこし レモン こまつな ねぎ	ほしだいこん にんじん しいたけ つきこん きぬさや はくさい ねぎ こまつな ぶなしめじ しらすたき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん きくらげ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし パセリ	たくあん はくさいキムチ ねぎ にんじん りょくとうもやし たまねぎ キャベツ きくらげ こまつな みかん バイン リんごもも
き	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ バンこ あぶら さとう さつまいも	こめ アーモンド さとう ごま あぶら	こめ さとう あぶら ごま バンこ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	24 こくさんかんきつ インボルティニ ごはん ミラノのミネストローネ	25 なっとうのごさいあえ いかのカレーあげ ごはん しおちゃんこぶ〜スープ	26 のりずあえ とりにくの8あげ ごはん とんじる	27 ふわふわマカロニサラダ きんめだいのしおやき お祝いケーキ つなまなないけどいなりずし すましじる
エネルギー	前期 633 kcal 後期 830 kcal	前期 629 kcal 後期 763 kcal	前期 612 kcal 後期 742 kcal	前期 684 kcal 後期 804 kcal	前期 713 kcal 後期 814 kcal
たんぱく質	前期 22.3 g 後期 27.0 g	前期 31.4 g 後期 37.6 g	前期 30.3 g 後期 36.7 g	前期 30 g 後期 34.7 g	前期 29.8 g 後期 34.4 g
塩分	前期 2 未満 後期 2.5 未満	前期 2.7 g 後期 3.7 g	前期 1.9 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いか なっとう ひじき とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく どうぶつ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ きんめだいかつおぶし どうぶつ かまぼこ こんにゃく
みどり	体のちようしをどとのえる食品	ほうれんそう レモン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム こくさんかんきつ	にんじん こまつな たくあん のぎわなづけ しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ いら	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しらすたき	かんぴょう しょうが たまねぎ ぶなしめじ こまつな とうもろこし えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ
き	体をこごすエネルギーのものになる食品	バター じゃがいも おおむぎ	こめ かたくりこ あぶら ごま くるまふ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ さとう ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ ケーキ

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。