令和7年度

2月　きゅうしょくだより　①

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031

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。

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。

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。

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 ゆばいりすましじる 牛乳	こまつなとれんこんのソテー とりにくのてりやき こめこパン ミルクいりコーンスープ 牛乳	いそマヨあえ たまごやき ふりかけ ごはん おでん 牛乳	イタリアンサラダ しろみざかなのミラノふう ターメリックライス ミラノふうミネストローネ 牛乳	ほうれんそうのフレンチサラダ とりにくのレモンあえ ごはん なめこじる 牛乳
	節分献立			ミラノ冬季五輪応援献立	月岡小6年生が考えた献立
エネルギー	小 708 kcal　中 832 kcal	小 678 kcal　中 839 kcal	小 609 kcal　中 715 kcal	小 650 kcal　中 770 kcal	小 657 kcal　中 776 kcal
たんぱく質	小 26.9 g　中 31.3 g	小 30 g　中 36.7 g	小 23.5 g　中 27.1 g	小 23.4 g　中 27 g	小 24.8 g　中 29.8 g
塩分	小 2.7 g　中 3.3 g	小 2.8 g　中 3.7 g	小 2.3 g　中 2.6 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2 g　中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう　ゆば　かまぼこ　わかめ とうふ　いわし　だいず	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム　ベーコン	ぎゅうにゅう　たまご　かまぼこ　のり がんも　ちくわ　さつまあげ　こんぶ	ぎゅうにゅう　ハム　だいず　ウインナー メルルーサ	ぎゅうにゅう　とりにく　かまぼこ　とうふ あぶらあげ　みそ
みどり	ほうれんそう　にんじん　えのき　ねぎ しらたき	こまつな　たまねぎ　エリンギ　コーン れんこん　マッシュルーム　にんじん	こまつな　キャベツ　にんじん　だいこん こんにゃく	キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ トマト	レモン　ほうれんそう　もやし　きゅうり にんじん　なめこ　だいこん　こまつな ねぎ
き	こめ　あぶら　さとう　さつまいも ごま	こめこパン　あぶら　じゃがいも コーンポタージュルウ	こめ　さといも　さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ　あぶら　さとう　オリーブオイル おおむぎ　じゃがいも	こめ　あぶら　さとう

★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。

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。

5日(木) 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！

★白身魚のミラノ風・・・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、白身魚でアレンジしました。

★イタリアンサラダ・・・イタリアの国旗にある緑・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。

24日(火) 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。

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

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031

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

【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！

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。

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
	9	10	11	12	13
こんだて	だいこんサラダ しろみざかなとさつまいものチリソース 牛乳 ごはん　もずくスープ	ひじきサラダ あげだしのそぼろあんかけ 牛乳 ごはん　キムチにくじゃが	**今月の給食の予定** 3日（火）月岡小 1・2年なし 6日（金）井栗小6年 給食試食会 27日（金）中学3年 給食最終日	わふうマカロニサラダ あかうおのさいきょうやき 牛乳 ごはん　みそけんちんじる	わかめサラダ ハンバーグケチャップソース いちごヨーグルト 牛乳 ごはん　あつあげとこまつなのみそしる 月岡小6年生が考えた献立
エネルギー	小 673 kcal　中 793 kcal	小 627 kcal　中 766 kcal		小 602 kcal　中 711 kcal	小 673 kcal　中 759 kcal
たんぱく質	小 22.1 g　中 25.5 g	小 25.5 g　中 31.2 g		小 27.6 g　中 32 g	小 26.2 g　中 28.3 g
塩分	小 2.3 g　中 2.5 g	小 2.1 g　中 2.4 g		小 1.6 g　中 1.9 g	小 2.5 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず ツナ ベーコン とうふ もずく	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき かまぼこ		ぎゅうにゅう あかうお ツナ かつおぶし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ あつあげ みそ ヨーグルト
みどり	ねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのき	たまねぎ にら もやし きゅうり コーン はくさい にんじん しいたけ いんげん しらたき		にんじん きゅうり キャベツ ごぼう なめこ だいこん ねぎ	キャベツ きゅうり コーン こまつな にんじん ねぎ なめこ
き	こめ さつまいも あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも		こめ マカロニ さといも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも
	16	17	18	19	20
こんだて	うめふうみのりずあえ そぼろどんのぐ 牛乳 ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん　たまごいりはるさめスープ 旭小6年生が考えた献立	バンバンジーえびしゅうまい のむヨーグルト ごはん　あつあげのちゅうかに	かんきつくだもの こまツナじゃこサラダ 牛乳 むぎごはん　だいずいりポークカレー	ほしかぶのにしめ かれいのねぎソースかけ 牛乳 毎月19日は食育の日 ごはん　さつまじる 食育の日・旬を食べよう献立	きりぼしだいこんナムル ミニにくまん 牛乳 ちゅうかめん ごまみそとうにゅうスープ
エネルギー	小 618 kcal　中 737 kcal	小 612 kcal　中 773 kcal	小 659 kcal　中 777 kcal	小 618 kcal　中 729 kcal	小 665 kcal　中 786 kcal
たんぱく質	小 29.2 g　中 34 g	小 24.2 g　中 30.5 g	小 23.5 g　中 27.2 g	小 25.7 g　中 30 g	小 29.2 g　中 33.2 g
塩分	小 1.7 g　中 2.1 g	小 2 g　中 2.6 g	小 2.3 g　中 3.1 g	小 2.2 g　中 2.6 g	小 2.9 g　中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ のり とうふ たまご わかめ	のむヨーグルト えび とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず じゃこ ツナ	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく とうふ みそ かれい	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく なると とうにゅう みそ
みどり	たまねぎ えだまめ こまつな もやし にんじん ねぎ うめ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい にら しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな かんきつくだもの	ねぎ ほしかぶ ぜんまい にんじん しいたけ いんげん ごぼう だいこん しらたき	きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ にら コーン キャベツ きくらげ メンマ
き	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま はるさめ	こめ ごま さとう ごまあぶら	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう さつまいも	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま ごまあぶら
	基準	24	25	26	27
こんだて	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）	きゅうりのあえもの ルーローハンのぐ 牛乳 ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん　ルオボータン 台湾献立	なっとうのごさいあえ いかのみそやき 牛乳 ごはん　すきやきふうに	きんぴらだいずカレーふうみ さけのしおやき 牛乳 ごはん　どさんこじる	かいそうサラダ とりのからあげ おいわいケーキ 牛乳 わかめごはん　きのこちゅうかスープ 中3卒業お祝い献立、本成寺中リクエスト
エネルギー	小 633 kcal　中 830 kcal	小 720 kcal　中 859 kcal	小 661 kcal　中 782 kcal	小 630 kcal　中 740 kcal	小 781 kcal　中 907 kcal
たんぱく質	小 20.6～31.8g　中 27.0～41.6g	小 25.8 g　中 29.7 g	小 30.4 g　中 35.4 g	小 30.1 g　中 34.7 g	小 26.4 g　中 30.1 g
塩分	小 2g 未満　中 2.5g 未満	小 2.1 g　中 2.6 g	小 2.4 g　中 2.5 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 3.3 g　中 3.8 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ あつあげ なると	ぎゅうにゅう いか なっとう ひじき ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう さけ だいず ぶたにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ ベーコン とうふ
みどり	体のちょうしをととのえる食品	たまねぎ こまつな たけのこ きゅうり キャベツ コーン えのき だいこん にんじん ねぎ	のざわな だいこん たくあん にんじん はくさい ねぎ えのき しらたき	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ コーン こんにゃく	キャベツ にんじん チンゲンサイ なめこ えのき たまねぎ こんにゃく
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ ごま ふ さとう あぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま

★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。