



令和7年度

2月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

2月3日は節分、鬼が嫌うヒ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。

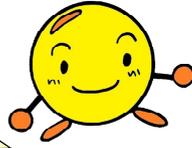


大豆の栄養を知ろう!

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。

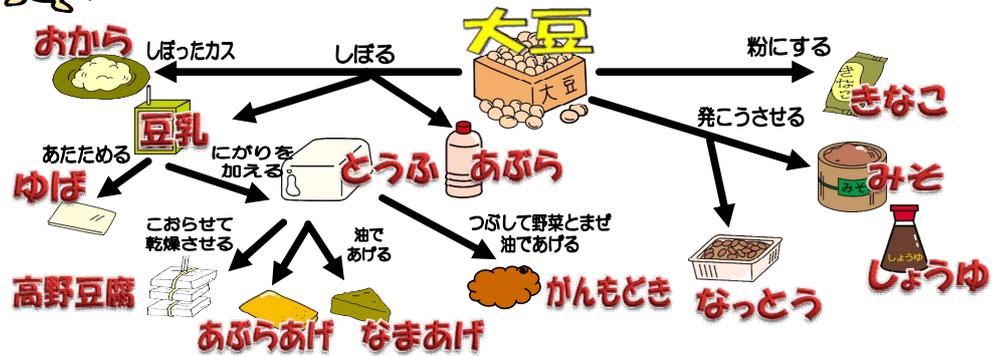
健康維持や体調管理に
欠かせない!

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。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|--|---|---|--|
| こんだて | 2 リョパンハンテウ(きゅうりのあえもの) 牛乳 ルーローハンのぐ ごはん ルオポータン(だいごんのスープ) | 3 きりほしだいごんのそくせきつけ 牛乳 いわしのかばやきふう せつぶんまめ ごはん すったてじる | 4 れんこんサラダ 牛乳 ぶたにくのしおごうじカレーやき スティックゆかり ごはん いしかりじる | 5 つめかつおあえ 牛乳 さばのみそに ごはん すきやきふうに | 6 りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 ヤンニウムチキン ミルクデザート ごはん とんじる |
| エネルギー | 小 589 kcal 中 702 kcal | 小 653 kcal 中 776 kcal | 小 640 kcal 中 762 kcal | 小 580 kcal 中 742 kcal | 小 764 kcal 中 860 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.3 g 中 28.6 g | 小 26.2 g 中 31 g | 小 25.5 g 中 29.9 g | 小 30.4 g 中 33.9 g | 小 35.2 g 中 39.3 g |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.7 g | 小 2 g 中 2.4 g | 小 2.3 g 中 2.9 g | 小 2.3 g 中 2.5 g | 小 1.9 g 中 2.4 g |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく ひとかまぼこ | ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ あつあげ わかめ だいず しるみそ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし さけ みそ | ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし ぎゅうにく やきどうふ | ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ |
| みどり | たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ エリンギ にんにく しょうが もやし きゅうりにんじん | しょうが きりほしだいごん きゅうり たくあん だいごん にんじん | れんこん キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ ごぼう しめじ | キャベツ きゅうり にんじん うめほし はくさい こまつな | しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト |
| き | ごはん あぶら さとう かたくりこ | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ごはん ノンエッグマヨネーズ | ごはん さとう あぶら | ごはん かたくりこ あぶら さとう 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) 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、給食では生姜やにんにくを使い食べやすくしました。

★ルオポータン...ルオポー(大根)と生姜のあ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。甘辛いたで、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。



9日(月) ミラ/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!

★さかなのミラ/風...子牛の肉をだいて薄くのばし、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、魚でアレンジしました。

★イタリアンサラダ...イタリアの国旗の「緑・白・赤」を使ったサラダです。

★ミラ/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。

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。



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釜分
- にんじん・・・1/8本
- もやし・・・1/2袋
- プチチーズ・・・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事ができます。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 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | イタリアンサラダ さかなのミラノふう | のりたくあえ かますのしょうがやき ミニフィッシュ | 建国記念の日 | ゆかりあえ ぶりとれんごんのくろずがらめ | チョコレギサラダ こうやどうふのマーボ-どんのぐ チョコカップケーキ |
| | ターメリックライス むぎいり ミネストローネ | ごはん だいずもやしの みそぼろじる | ごはん とうふの ちゅうかに | ごはん ゆほの みそじる | ごはん はるさめスープ |
| | ミラノ冬季五輪応援献立 | | | | |
| エネルギー | 小 592 kcal 中 707 kcal | 小 606 kcal 中 721 kcal | | 小 644 kcal 中 771 kcal | 小 642 kcal 中 743 kcal |
| たんぱく質 | 小 25 g 中 29.7 g | 小 29.2 g 中 34.3 g | | 小 22.3 g 中 25.5 g | 小 24 g 中 26 g |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.8 g | 小 2.3 g 中 2.8 g | | 小 2.2 g 中 2.7 g | 小 1.8 g 中 2.8 g |
| あか | ぎゅうにゅう しいら だいず とりにく | ぎゅうにゅう かます のり とりにく みそ ミニフィッシュ | | ぎゅうにゅう ぶり ゆば みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ わかめ いかまぼこ |
| みどり | キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん かぶ | しょうが ほうれんそう もやし にんじん たくあん だいずもやし たまねぎ いら ほししいたけ にんにく | | れんこん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ | もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ こまつな えのきたけ |
| き | ごはん かたくりこ あぶら さとう しろいんげんまめ むぎ | ごはん ノンエッグマヨネーズ | | ごはん かたくりこ あぶら さとう | ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ |
| こんだて | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | こんにゃくサラダ とりにくのからあげ | ツナサラダ ハンバーグデミグラスソース | じゃこサラダ いかのみそやき | ほしかぶのにももの しいらのいそべたつたあげ ルルクチェコンポート | かんきつくだもの わかめとツナのサラダ |
| | わかめ ごはん | せわりこめこ パン | ごはん | ごはん うちまめの みそじる | むぎごはん まめまめ キーマカレー |
| | 6年生が家庭科で考えた献立 | | | 食育の日・旬を食べよう献立 | |
| エネルギー | 小 681 kcal 中 771 kcal | 小 612 kcal 中 750 kcal | 小 651 kcal 中 753 kcal | 小 594 kcal 中 713 kcal | 小 608 kcal 中 735 kcal |
| たんぱく質 | 小 23.1 g 中 25.5 g | 小 27.9 g 中 34.1 g | 小 32.8 g 中 36.5 g | 小 28.2 g 中 32.9 g | 小 23.1 g 中 27.3 g |
| 塩分 | 小 2.3 g 中 2.8 g | 小 2.5 g 中 3.1 g | 小 2.3 g 中 2.9 g | 小 1.8 g 中 2.2 g | 小 2.2 g 中 2.5 g |
| あか | のむヨーグルト わかめ とりにく いとまぼこ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ はたて とうにゅう | ぎゅうにゅう いか みそ ちりめんじゃこ とうふ やきぶた | ぎゅうにゅう しいら あおのり とりにく うちまめ みそ | ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ |
| みどり | もやし きゅうり にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ | キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー しめじ | きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ いら ほししいたけ しょうが にんにく | いんげん たまねぎ だいこん こまつな まいたけ ルルクチェコンポート | たまねぎ にんじん セロリ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ かんきつくだもの |
| き | ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう | こめこパン さとう あぶら かたくりこ | ごはん あぶら さとう かたくりこ | ごはん かたくりこ あぶら さとう | むぎごはん あぶら こむぎこ さとう |
| こんだて | 基準 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) | だいずもやしのナムル とりにくのおろしソース | おからサラダ きんめだいのみそづけやき カミカミくるまめ | おかかあえ エビフライ | きりぼしだいこんサラダ ぎょうざロール |
| | 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい) | ごはん たら のキムチなべ | ごはん わかめじる | まいたけ ごはん | ちゅうかめん みそラーメン スープ |
| | 中3卒業お祝い献立 | | | | |
| エネルギー | 小 633 kcal 中 830 kcal | 小 605 kcal 中 719 kcal | 小 624 kcal 中 741 kcal | 小 585 kcal 中 898 kcal | 小 701 kcal 中 844 kcal |
| たんぱく質 | 小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g | 小 28.1 g 中 33.2 g | 小 28.9 g 中 34.1 g | 小 20.8 g 中 27.4 g | 小 29.8 g 中 35.3 g |
| 塩分 | 小 2 未満 中 2.5 未満 | 小 2.4 g 中 2.9 g | 小 2 g 中 2.5 g | 小 2.5 g 中 2.9 g | 小 2.5 g 中 3 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 たら やきどうふ みそ | ぎゅうにゅう きんめだい おから ツナ わかめ あつあげ みそ くらだいず | ぎゅうにゅう えび かつおぶし もずく とうふ みそ | ぎゅうにゅう やきぶた みそ ぎょうざロール ツナ とうにゅうヨーグルト |
| みどり | 体のちようしをととのえる食品 | だいこん だいずもやし きゅうり にんじん はくさい はくさいキムチ みずな ねぎ しめじ しょうが にんにく | キャベツ にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ | もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ まいたけ | もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり |
| き | 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | ごはん さとう かたくりこ あぶら | ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう | ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう | ちゅうかめん かたくりこ あぶら さとう |

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。