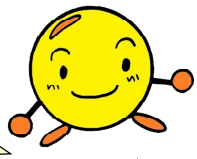
令和7年度

2月　きゅうしょくだより　①

栄学校給食共同調理場
TEL（45）5084
FAX（45）5084

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。

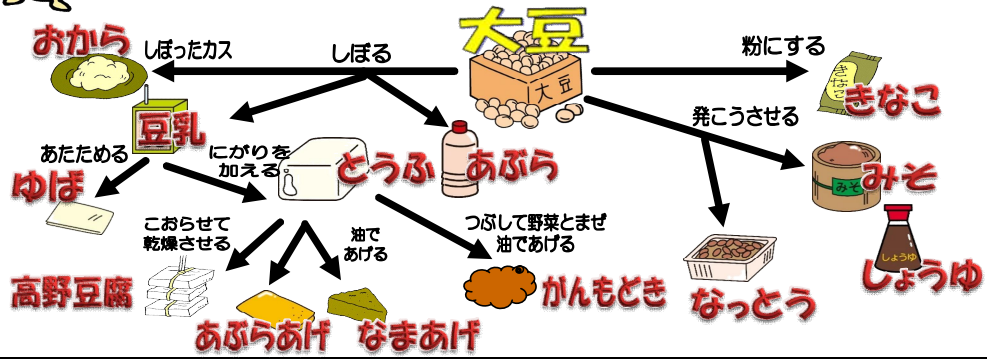
おなかスッキリ！ 食物せんい

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出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	リャンパンホォングア（きゅうりのあえもの） 牛乳 ルーローハンのぐ（ぶたにくのいためもの） ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん ルォボータン（だいこんスープ）	さつまいものごまあえ 牛乳 イワシのかばやき せつぶんまめ ごはん みそけんちんじる	みかんのなかま 牛乳 こまツナじゃこサラダ むぎごはん だいずもりポークカレー	なっとうのごさいあえ 牛乳 おからコロッケ ごはん ニラたまじる	イタリアンサラダ 牛乳 さわらフライのミラノふう ターメリックライス ミラノふうミネストローネ
	台湾献立	節分献立			ミラノ冬季五輪応援献立
エネルギー	小 656 kcal　中 780 kcal	小 707 kcal　中 826 kcal	小 641 kcal　中 757 kcal	小 673 kcal　中 794 kcal	小 686 kcal　中 794 kcal
たんぱく質	小 24.1 g　中 27.6 g	小 26.8 g　中 30.7 g	小 24 g　中 27.9 g	小 24.9 g　中 28.8 g	小 24.8 g　中 28.8 g
塩分	小 2.5 g　中 3 g	小 2 g　中 2.4 g	小 2 g　中 2.5 g	小 2.4 g　中 2.7 g	小 2.6 g　中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく うずらたまご　なると	ぎゅうにゅう　イワシ　ちくわ　みそ とうふ　あぶらあげ　だいず	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく　マグロ カタクチイワシ	ぎゅうにゅう　おから　とりにく　ひじき なっとう　とうふ　たまご	ぎゅうにゅう　サワラ　ハム　チーズ だいず　ウインナー　ベーコン
みどり	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　にら しょうが　にんにく　たけのこ　きゅうり だいこん　はくさい　ねぎ　しいたけ	にんじん　しょうが　いんげん　ぶなしめじ だいこん　ごぼう　こまつな　ねぎ えのきたけ	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく マッシュルーム　りんご　キャベツ こまつな　コーン　みかんのなかま	にんじん　たまねぎ　ごぼう　ほうれんそう こまつな　もやし　だいこん　えのきたけ にら　たけのこ	にんじん　たまねぎ　きゅうり　キャベツ だいこん　ブロッコリー　セロリ にんにく　しろいんげんまめ　トマト
き	むぎごはん　あぶら　さとう　かたくりこ ごま　ごまあぶら	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう ごま　さつまいも　ごまあぶら　こむぎこ	むぎごはん　じゃがいも　ルウ　あぶら さとう	ごはん　かたくりこ　パンこ　あぶら　ごま	ごはん　こむぎこ　パンこ　あぶら　さとう オリーブオイル　じゃがいも　おおむぎ

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。

3日(火) 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。

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！

★さわらフライのミラノ風・・・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

栄学校給食共同調理場
TEL（45）5084
FAX（45）5084

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
	9	10	11	12	13
こんだて	ダブルポテトサラダ　牛乳 サバのみそに ごはん　ふぶきじる	のりナッツあえ　牛乳 ぶたどんのぐ ＊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	（祝）建国記念の日	きりぼしだいこんのやきそぶう　牛乳 あげだしどうふのみそチーズやき ごはん　ゆきみじる	あおだいずとひじきのサラダ　牛乳 ハートのハンバーグ キャロットピラフ　さつまいもシチュー
エネルギー	小 641 kcal　中 775 kcal	小 624 kcal　中 746 kcal		小 635 kcal　中 773 kcal	小 653 kcal　中 798 kcal
たんぱく質	小 26.2 g　中 32 g	小 26.8 g　中 30.9 g		小 24.4 g　中 29.8 g	小 25.4 g　中 30.4 g
塩分	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.2 g　中 2.6 g		小 2.1 g　中 2.3 g	小 3.3 g　中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう　サバ　みそ　ハム　チーズ　わかめ　とうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　マグロ　のり　あぶらあげ　だいず　みそ		ぎゅうにゅう　あげだしどうふ　みそ　チーズ　ぶたにく　あおのり　とりにく	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　ひじき　あおだいず　ハム　とうにゅう
みどり	にんじん　しょうが　にんにく　たまねぎ　きゅうり　はくさい　こまつな　ねぎ　しいたけ	にんじん　たまねぎ　えだまめ　しいたけ　にんにく　こまつな　もやし　だいこん　ねぎ　えのきたけ		にんじん　かぐらなんばん　ピーマン　もやし　きりぼしだいこん　こまつな　ねぎ　えのきたけ　だいこん	にんじん　コーン　パプリカ　たまねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　エリンギ　ブロッコリー
き	ごはん　さとう　じゃがいも　さつまいも　ノンエッグマヨネーズ　かたくりこ	むぎごはん　あぶら　さとう　かたくりこ　ごま　アーモンド　さといも		ごはん　さとう　あぶら　しらたまもち	ごはん　あぶら　さとう　さつまいも　ルウ
	16	17	18	19	20
こんだて	だいコーンサラダ　牛乳 おまめとさかなとおさつのチリソース （中のみ）チーズ ごはん　わかめスープ	ポパイサラダ　のむヨーグルト とりのしおこうじやき ごはん　こうやどうふのうまに	ほしかぶのにもの　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	だいこんのちゅうかサラダ　牛乳 にくまん ちゅうかめん　とうにゅうごまみそスープ ＊しるとからめてたべよう	きんぴらだいずのカレーふうみ　牛乳 カマスのしょうがやき ごはん　おでん
エネルギー	小 638 kcal　中 800 kcal	小 636 kcal　中 776 kcal	小 616 kcal　中 732 kcal	小 649 kcal　中 786 kcal	小 651 kcal　中 768 kcal
たんぱく質	小 22.9 g　中 27.1 g	小 25.8 g　中 31 g	小 25.9 g　中 30.2 g	小 28.2 g　中 33.3 g	小 32.1 g　中 37.7 g
塩分	小 2.3 g　中 3 g	小 2.5 g　中 2.8 g	小 1.5 g　中 1.9 g	小 2.8 g　中 3.2 g	小 2.6 g　中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう　タラ　だいず　マグロ　わかめ　とうふ　（中のみ）チーズ	ヨーグルト　とりにく　ハム　こうやどうふ	ぎゅうにゅう　カレイ　さつまあげ　とうふ　ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう　なると　ぶたにく　みそ　とうにゅう　わかめ　ハム	ぎゅうにゅう　カマス　だいず　ぶたにく　うずらたまご　イカ　ちくわ　とりにく　タラ　がんもどき　あつあげ　こんぶ
みどり	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく　だいこん　こまつな　コーン　もやし　ねぎ　えのきたけ　たけのこ	にんじん　キャベツ　ほうれんそう　コーン　たまねぎ　きぬさや　しょうが　たけのこ　しいたけ	にんじん　いんげん　ぜんまい　しいたけ　ほしかぶ　だいこん　ごぼう　ねぎ　まいたけ　しょうが	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しょうが　ねぎ　チンゲンサイ　きゅうり　コーン　にんにく　たけのこ　きくらげ　しいたけ　だいこん	にんじん　しょうが　ごぼう　いんげん　だいこん
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　ノンエッグマヨネーズ　じゃがいも　あぶら　さとう	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう　さつまいも	ちゅうかめん　あぶら　ごま　こむぎこ　ラード　ごまあぶら　さとう	ごはん　あぶら　さとう　さといも
	基準	24	25	26	27
こんだて	副菜（ふくさい）　牛乳 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく）　副菜（ふくさい）	リンゴのかんろに　牛乳 おからのツナマヨ こめこパン　ぶたにくとだいずのトマトシチュー	はるさめサラダ　牛乳 ジャンボあぶらげどんのぐ こざかな ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん　アサリいりみそしる	まめもやしのバンバンジー　牛乳 ギョウザ ごはん　あつあげとだいこんのオイスターソースに	かいそうサラダ　牛乳 たれカツ （小）チーズ（中）おいわいデザート ごはん　ゆばいりすましじる 中3卒業お祝い献立
エネルギー	小 633 kcal　中 830 kcal	小 689 kcal　中 847 kcal	小 601 kcal　中 714 kcal	小 640 kcal　中 769 kcal	小 656 kcal　中 806 kcal
たんぱく質	小 20.6～31.8 g　中 27.0～41.6 g	小 27.2 g　中 33.1 g	小 25.5 g　中 28.9 g	小 26.4 g　中 30.5 g	小 24.9 g　中 29 g
塩分	小 2 未満　中 2.5 未満	小 3.2 g　中 3.9 g	小 2.6 g　中 3.1 g	小 2.1 g　中 2.4 g	小 2.2 g　中 2.7 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう　おから　マグロ　だいず　ぶたにく	ぎゅうにゅう　あぶらあげ　とりにく　ハム　アサリ　みそ　カタクチイワシ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　とりにく　のり　かまぼこ　ゆば　こんぶ（小のみ）チーズ
みどり	体のちょうしをととのえる食品	にんじん　りんご　たまねぎ　キャベツ　コーン　ブロッコリー　にんにく　トマト	にんじん　たまねぎ　たけのこ　いんげん　しいたけ　きゅうり　もやし　みかん　だいこん　こまつな　えのきたけ	にんじん　キャベツ　たまねぎ　きゅうり　にら　もやし　だいずもやし　チンゲンサイ　だいこん　まいたけ　しょうが　にんにく	にんじん　きゅうり　キャベツ　コーン　だいこん　こまつな　しいたけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめこパン　さとう　ノンエッグマヨネーズ　さつまいも　あぶら　ルウ	むぎごはん　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　こむぎこ　ごま　さとう　あぶら　かたくりこ	ごはん　パンこ　あぶら　ごまあぶら　さとう　（中のみ）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。