

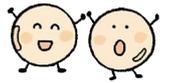


令和7年度

2月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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。

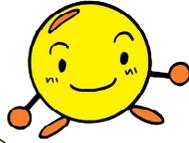


大豆の栄養を知らよう!

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。

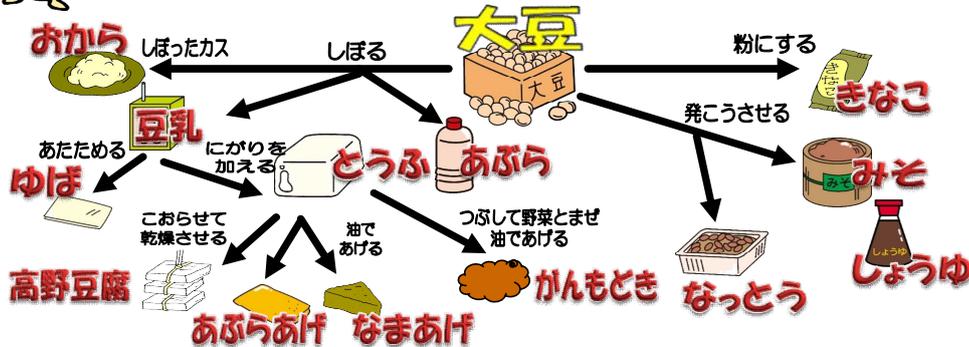
健康維持や体調管理に
欠かせない!

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 はるさめサラダ さばのみそに ごはん ゆばのすましじる	3 ほうれんそうのナムル にのみそそば ごはん いわしのつみれじる 節分献立	4 おからサラダ とりのごまみそだれ ごはん さわにわん	5 イタリアンサラダ しるみさかなフライミラノふうソース ターメリックライス ラビオリスープ ミラ/冬季五輪応援献立	6 パンバンジーふうサラダ ぶたにくのしぐれに ごはん うちまめのみそしる
エネルギー	小 659 kcal 中 774 kcal	小 666 kcal 中 781 kcal	小 636 kcal 中 747 kcal	小 668 kcal 中 821 kcal	小 646 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 33.2 g	小 30.3 g 中 34.7 g	小 28.2 g 中 32.7 g	小 21.3 g 中 26.1 g	小 34.4 g 中 40.0 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	きゅうりゆう さば ハム とうふ ゆば わかめ なたろ みそ	きゅうりゆう とり こんにゃく たいす たまご みそ かまぼこ とうふ いわしつみれ せつぶんまめ	きゅうりゆう とり こんにゃく おから ツな かまぼこ ぶたにく みそ	ヨーグルト メルルーサ ハム チーズ ウィナー	きゅうりゆう ぶたにく ひじき みそ あつあげ ちりめん とり こんにゃく うちまめ
みどり	キャベツ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが いんげん もやし ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ しいたけ しらす	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん ごぼう えのきたけ しらす ことまつな ねぎ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり パプリカ にんじん こまつな コーン	ごぼう もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ
き	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	こめ あぶら さとう かたくり ごまあぶら	こめ さとう ごま かたくり ニンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう オリーブあぶら ラビオリ パン	こめ さとう あぶら ごま



食べて学ぼう!

世界の料理と日本の食文化



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。甘いイタシで、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。

←いわしの頭
←ヒラギ

5日(木) 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!

★白身魚フライミラノソース...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...イタリアの国旗の「緑・白・赤」を使ったサラダです。

★ラビオリスープ...ラビオリは、イタリアのパスタの一種で、小麦粉で作った生地にお肉や野菜を挟んで作ります。ゆでてソースをかけた後、スープに入れたりして食べます。

9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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

★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。
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

下田学校給食共同調理場
TEL(46)4615
FAX(46)4615

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。

【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

- プロセッセドチーズ・・・1個
- 白いりごま・・・小さじ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!!



今月の予定

6日(金)大浦小給食なし

18日(水)森町小給食なし

27日(金)下田中3年給食最終日



☆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 きくらげのあえもの ルーローはんのぐ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん ルオポータン(だいこんスープ)		10 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん もずくのかきたまみそしる		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することができます。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。		12 うめおかかあえ しろみぎかなのかばやきふう ごはん あつあげとやさいのうまに		13 ココアむしパン だいごんのちゅうかサラダ ちゅうかめん みそラーメンスープ	
エネルギー	小 659 kcal	中 784 kcal	小 651 kcal	中 763 kcal	小 647 kcal	中 762 kcal	小 616 kcal	中 753 kcal	小 616 kcal	中 753 kcal
たんぱく質	小 29.1 g	中 33.6 g	小 32.6 g	中 37.6 g	小 31 g	中 35.6 g	小 21.8 g	中 25.5 g	小 21.8 g	中 25.5 g
塩分	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.4 g	中 2.7 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.6 g	中 3.0 g	小 2.6 g	中 3.0 g
あか	きゅうりゆづ ぶたにく うずらのたまご とりにく かまぼこ		きゅうりゆづ いか なつとう ひじき たまご かつおぶし もずく とうふ あぶらあげ みそ		きゅうりゆづ しいら かつおぶし みそ ぶたにく あつあげ		きゅうりゆづ ぶたにく みそ ツナ		しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ニラ メンマ ねぎ コーン こまつな だいこん きゅうり きくらげ	
みどり	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん きくらげ キャベツ だいこん こまつな ねぎ		しょうが にんにく こまつな たくあん えのきたけ ねぎ		うめ つきこん えのきたけ キャベツ		しょうが こまつな もやし きゅうり		しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ニラ メンマ ねぎ コーン こまつな だいこん きゅうり きくらげ	
き	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごまラーゆ		こめ あぶら かたくりこ こめ		こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも		こめ あぶら さとう ごま かたくりこ		ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま ホットケーキミックス	
こんだて	16 きりぼしのじゃこサラダ ジャンボあぶらげどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん けんちんじる		17 だいたいのカレーきんぴら さけのしおやき ごはん ちゅうかごまスープ		18 のりナッツあえ とりにくのしおからあげ ごはん みそとうにゅうなべ		19 かんきつくだもの こまつなサラダ むぎごはん ポークカレー		20 ほしかぶのにももの メバルのたつたあげ ごはん さつまいもじる	
エネルギー	小 641 kcal	中 752 kcal	小 653 kcal	中 773 kcal	小 659 kcal	中 784 kcal	小 659 kcal	中 781 kcal	小 630 kcal	中 745 kcal
たんぱく質	小 29.4 g	中 33.6 g	小 29.9 g	中 34.9 g	小 28.3 g	中 32.9 g	小 24.3 g	中 27.9 g	小 26.9 g	中 31.3 g
塩分	小 2.5 g	中 2.8 g	小 1.9 g	中 2.1 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 2.6 g	中 3.0 g	小 2.0 g	中 2.4 g
あか	きゅうりゆづ ぶたにく ハム ちりめん どうふ ちおあぶらあげ		きゅうりゆづ さけ ぶたにく だいたい とうふ みそ		きゅうりゆづ とりにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにゅう みそ		きゅうりゆづ ぶたにく だいたい ツナ		きゅうりゆづ メバル さつまいも みそ ぶたにく あつあげ	
みどり	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ つきこん		ごぼう にんじん つきこん いんげん はくさい えのきたけ メンマ ニラ ねぎ しょうが にんにく		にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい えのきたけ しいたけ ねぎ		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 コーン かんきつくだもの		ほしかぶ にんじん しいたけ しいたけ しいたけ だいこん ごぼう まいたけ ねぎ	
き	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま さいとも		こめ あぶら さとう ごまあぶら みそ ごま		こめ ごま ぶら さとう ごま かたくりこ こめ あぶら アーモンド		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ		こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)		24 りんごのかんろに たまごサラダ *すきなぐをパンにはさんでたべよう こめこパン ポークビーンズ		25 のりずあえ とりにくのユーリンチーフ ピラフ クリームシチュー		26 フルーツヨーグルト ハンバーグのチーズやき ごはん とんじる		27 おひたし たれカツ おいしいデザート ごはん おいしいだんごじる	
エネルギー	小 633 kcal	中 830 kcal	小 647 kcal	中 800 kcal	小 669 kcal	中 807 kcal	小 678 kcal	中 841 kcal	小 668 kcal	中 878 kcal
たんぱく質	小 26.8-31.8 g	中 27.0-31.6 g	小 27.6 g	中 33.6 g	小 26.9 g	中 31.7 g	小 26.8 g	中 33.6 g	小 24.8 g	中 30.3 g
塩分	小 2 未満	中 2.5 未満	小 2.7 g	中 3.7 g	小 2.5 g	中 2.9 g	小 1.7 g	中 2.1 g	小 2.4 g	中 3.1 g
あか	体を成長させるもとになる食品		きゅうりゆづ たまご ツな ぶたにく だいたい		きゅうりゆづ とりにく ツな のり		きゅうりゆづ ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト とうふ みそ		きゅうりゆづ ぶたにく かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ	
みどり	体のちようしをとのえる食品		りんご たまねぎ きゅうり にんにく しょうが にんじん マッシュルーム		にんじん コーン しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム		たまねぎ みかん おうとう りんご つきこん にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		ほうれんそう もやし コーン にんじん ねぎ だいこん しいたけ つきこん	
き	体をうかすエネルギーのもとになる食品		こめかたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら ハヤシルウ バター		こめかたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら ホホワイトルウ		こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ホイップ カクテルゼリー		こめ あぶら さとう しいたけまもち おいしいデザート	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。

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。