



令和7年度

2月 きゅうしよくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。

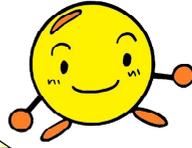


大豆の栄養を知ろう!

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。

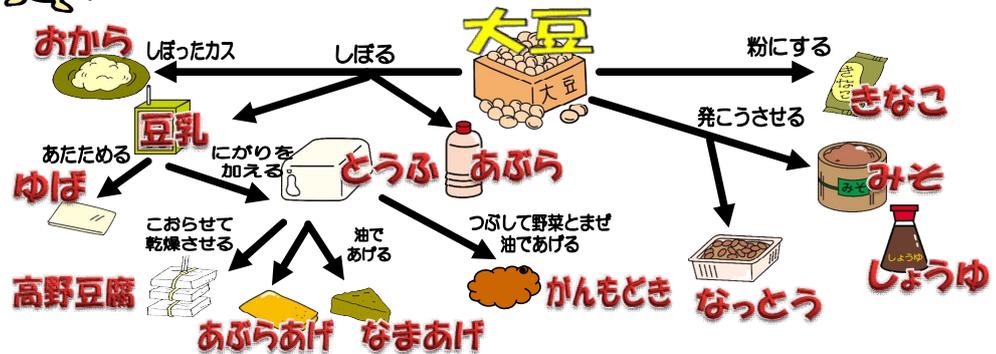
健康維持や体調管理に
欠かせない!

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に使われているか、いろいろ探してみてくださいね。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ルオポータン 牛乳 フルーツあんじんふうプリン むぎごはん ルーローハンのく	3 さつまいものごまあえ 牛乳 いわしのかばやき せつぶんまめ ごはん ふぶきじる	4 なっとうのごさいあえ 牛乳 とりにくのびりからやき ごはん みそけんちん じる	5 だいにのちゅうかサラダ 牛乳 ミニにくまん ちゅうかめん どうにゅう ごまみそ ラーメン	6 イタリアンサラダ 牛乳 さかなのトマトソース サフランライス ミラノふう ミネストローネ
エネルギー	小 605 kcal 中 713 kcal	小 686 kcal 中 813 kcal	小 628 kcal 中 767 kcal	小 656 kcal 中 791 kcal	小 660 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 28.2 g 中 33.1 g	小 28.6 g 中 33.7 g	小 24.7 g 中 33.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぶたにく とりにく どうにゅう きゅうにゅう	いわし ちくわ とりにく とうふ わかめ かまぼこ たいず ぎゅうにゅう	とりにく なっとう ひじき かつおぶし あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたねごま みそ どうにゅう ハム わかめ ぎゅうにゅう	さくら ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ こまつな たけのこ だいに になじん はくさい	になじん しめじ コーン はくさい こまつな	になじん ほうれんそう たくあん のざわなづけ だいに ごぼう	になじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ ねぎ コーン メンマ	になじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいにん
き	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	かたくりに あぶら さとう さつまいも ごま くらざとう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま さといも	ちゅうかめん あぶら ごま にくまんのかわ ごまあぶら さとう	こめ ハンコ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも いんげんまめ 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、多くの人々が住んでいます。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...ルオポータン(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。



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!

★魚のトマトソース...子牛の肉をだいて薄くのはし、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。

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!

- 【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

- アヒルチーズ・・・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!

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。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 きんぴらだいずのカレーふうみ 牛乳 さばのみそに ごはん おでん		10 フロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳 ぶたにくとさつまいものあげに ごはん みそしる		建国記念日		12 ナムル 牛乳 チーズインハンバーグ コーンライス どうにゅうシチュー		13 はるさめのマヨサラダ 牛乳 いかのみそつけやき ごはん こうやどうふのうまに	
エネルギー	小 697 kcal	中 854 kcal	小 695 kcal	中 821 kcal		小 695 kcal	中 843 kcal	小 617 kcal	中 717 kcal	
たんぱく質	小 29.9 g	中 36.4 g	小 27.8 g	中 32.1 g		小 27.4 g	中 32.9 g	小 31.4 g	中 35.8 g	
塩分	小 2.2 g	中 2.7 g	小 1.9 g	中 2.3 g		小 2.7 g	中 3.2 g	小 2.5 g	中 2.9 g	
あか	さば みそ だいず ぶたにく あつあげ ちくわ いか ぎゅうにゅう		ぶたにく だいず ツナ わかめ どうふ みそ ぎゅうにゅう			とりにく ぶたにく どうにゅう チーズ ぎゅうにゅう		いか みそ ハム こうやどうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう		
みどり	にんじん キャベツ ほうれんそう さいやいんげん		フロッコリー キャベツ コーン にんじん こまつな			ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく しいたけ		
き	だいこん こんにやく こめ あぶら さとう さいとも		えのきたけ だいこん こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ			こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも ルウ		こめ はるさめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう		
こんだて	16 ほうれんそうのごまあえ 牛乳 かますのしょうがやき ごはん まめのかぐれんぼじる		17 おからのツナマヨりんごのかんに せわりごめこ ヨツパン だいずのトマトシチュー		18 まめもやしのパンパンジー 牛乳 きょうざ ごはん あつあげとだいこんのオイスターソース		19 ほしかぶのにしめめばるのたつたあげ 牛乳 なめし さつまいもじる 食育の日・旬を食べよう献立		20 あおだいずとひじきのサラダ 牛乳 にくだんこ にいがたけんさんいちこのタルト ごはん あさりのみそしる	
エネルギー	小 598 kcal	中 703 kcal	小 704 kcal	中 867 kcal	小 654 kcal	中 780 kcal	小 624 kcal	中 743 kcal	小 681 kcal	中 755 kcal
たんぱく質	小 28.6 g	中 33.2 g	小 26.8 g	中 32.7 g	小 26.8 g	中 31.4 g	小 27.4 g	中 31.9 g	小 24.8 g	中 27.2 g
塩分	小 1.5 g	中 1.7 g	小 3.1 g	中 3.8 g	小 1.7 g	中 2.1 g	小 2.3 g	中 2.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g
あか	かます いかまほこ あつあげ だいず みそ ぎゅうにゅう		おから ツナ だいず ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ぶたにく とりにく あつあげ ぎゅうにゅう		めばる さつまあげ ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		とりにく ぶたにく ひじき どうふ みそ あぶらあげ ハム あおだいず あさり	
みどり	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん しめじ ねぎ こんにやく		りんご キャベツ たまねぎ にんじん コーン フロッコリー トマト		きゅうり にんじん だいずもやし もやし きくらげ だいこん たまねぎ チンゲンサイ		ほしかぶ たけのこ にんじん こんにやく しいたけ さやえんどう だいこん ごぼう ねぎ しめじ		きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	
き	こめ さとう ごま さいとも		こめコパン さとう さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ルウ		こめ きょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりこ		こめ あぶら さとう さつまいも		こめ さとう あぶら タルト	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)		24 こまつなとたくあんのきんぴら 牛乳 さけのさいきょうやき ごはん すきやきぶんに		25 ちょうりいんさんのきまぐれサラダ 牛乳 とりにくのからあげ あじつけのけ ごはん とんじる 裏館小リクエスト献立		26 かんきつくだものこまつなじゃこサラダ 牛乳 むぎごはん したたポークとだいずのカレー ごはん		27 いかとわかめのサラダ 牛乳 デザート たれカツ (小学校: クレープ 中学校: ケーキ) ごはん ゆぼいりすましじる	
エネルギー	小 633 kcal	中 830 kcal	小 623 kcal	中 741 kcal	小 677 kcal	中 798 kcal	小 669 kcal	中 795 kcal	小 699 kcal	中 820 kcal
たんぱく質	小 26.8 g	中 37.0 g	小 29.4 g	中 34.8 g	小 26.9 g	中 30.8 g	小 24.9 g	中 28.7 g	小 24.3 g	中 27.6 g
塩分	小 2 未満	中 2.5 未満	小 1.9 g	中 2.3 g	小 1.9 g	中 2.2 g	小 2.4 g	中 2.8 g	小 2.5 g	中 3.1 g
あか	体を成長させるものになる食品		さけ ぶたにく ぎゅうにゅう やきどうふ ぎゅうにゅう		とりにく ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう		ぶたにく だいず ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう		ぶたにく わかめ くきわかめ いか ゆば かまぼこ どうふ ぎゅうにゅう	
みどり	体のちようしをとのえる食品		こまつな たくあん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しらたき		キャベツ きゅうり にんじん コーン パプリカ しらたき だいこん ねぎ ごぼう		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの		キャベツ にんじん きゅうり ねぎ えのきたけ しらたき さやえんどう	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品		こめ ごまあぶら ごま さとう くるまふ あぶら		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも		こめ おおむぎ じゃがいも ルウ あぶら		こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま 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。



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。