



2月3日は節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒラギの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。今月は「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工品を給食にたくさん使います。食べながら探してみてくださいね。



# 大豆について知ろう!

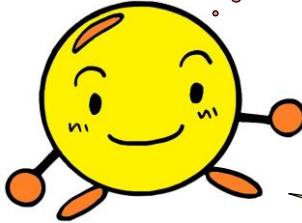
## 大豆の栄養

### カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくれます。

### 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。



### 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。

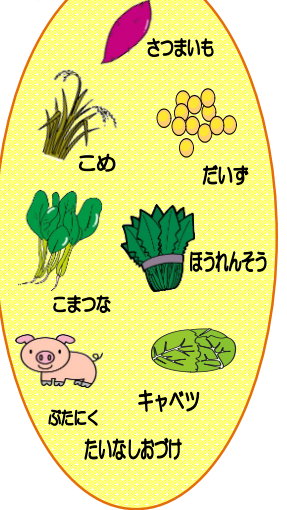
### 脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

### ビタミン

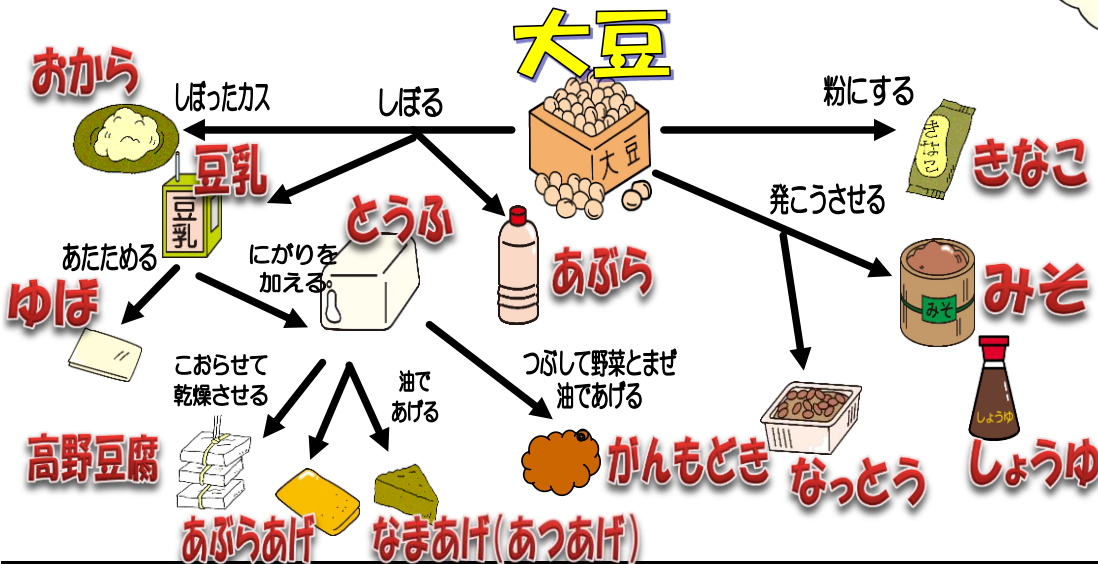
糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。  
納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

### 2月の三条産品



## 変身上手! ~大豆から作られる食品~

給食のお米は、三条産コシヒカリを「七分づき」にして使用しています!



**まめまめこんだてを実施します!**

2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品を毎日使っています。食べながらいろいろ探してみてくださいね。

|         | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |
|---------|--|--|---|---|--|
| こんだて    | 3<br>うめマヨネーズあえ<br>いわしのにつけ<br>せつぶんまめ<br>ごはん けんちんじる      | 4<br>こまつナムル<br>ギョウザ(2こ)<br>ごはん マーボー<br>どうぶ                   | 5<br>はるさめサラダ<br>さかなとおまめとポテトのチリソース<br>ごはん たまごスープ | 6<br>かんまつくだもの*中3のみフルーツバイキング<br>ひじきとあおだいずのサラダ<br>むぎごはん ポークカレー              | 7<br>のりずあえ<br>いかのかりんあげ<br>こさかな<br>ごはん とりにくと<br>やさいのみそに |
| ドリンクタイム | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |  |
| エネルギー   | 小 679 kcal 中 796 kcal                                  | 小 657 kcal 中 777 kcal  | 小 690 kcal 中 814 kcal                           | 小 697 kcal 中 828 kcal   | 小 572 kcal 中 697 kcal                                  |
| たんぱく質   | 小 23.7 g 中 27.5 g                                      | 小 24.1 g 中 28.2 g  | 小 23.7 g 中 27.7 g                               | 小 23 g 中 26.9 g   | 小 25.9 g 中 30.9 g                                      |
| 塩分      | 小 2.5 g 中 2.9 g  | 小 2.4 g 中 2.9 g  | 小 2.6 g 中 2.8 g                                 | 小 2.5 g 中 2.8 g   | 小 2.3 g 中 2.6 g  |
| あか      | ぎゅうにゅう いわし ハム<br>あぶらあげ だいず                             | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>ハム どうぶ みそ                                | ぎゅうにゅう たら だいず ハム<br>たまご わかめ ベーコン                | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき<br>だいず  | いか まぐろ のり あつあげ<br>とりにく みそ カクタイワシ                       |
| みどり     | にんじん キャベツ こまつな コーン<br>うめ だいこん ごぼう ねぎ<br>まいたけ しいたけ しょうが | にんじん キャベツ しょうが にら<br>こまつな もやし たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく たけのこ しいたけ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり もやし コーン えのきたけ<br>ねぎ | にんじん たまねぎ しょうが にんにく<br>マッシュルーム りんご キャベツ かんまつくだもの<br>(中3のみ)いちご オレンジ バイナップル | にんじん ほうれんそう もやし コーン<br>たまねぎ キャベツ しょうが いんげん             |
| き       | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ<br>さといも こむぎか かつりに こくう               | ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら かつりに                            | ごはん じゃがいも かつりに あぶら<br>こめ さとう はるさめ               | むぎごはん じゃがいも こむぎこ<br>あぶら さとう   | ごはん かつりに こめ あぶら<br>さとう じゃがいも                           |

\*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「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

2月・3月のごはんは**有機栽培米**!!

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で、平成20年度からは年間使用量の約2割を、三条市内産の有機栽培米としています。  
今年度は、2月・3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



**\*豆・豆製品を使った給食レシピを紹介しします\***

**鉄火みそ**

【材料】4人分  
大豆水煮・・・100g 砂糖・・・大さじ1  
(乾燥大豆の場合・・・10g) みそ・・・大さじ1  
ごま油・・・適量 酒・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1

【作り方】  
①フライパンにごま油を熱し、水蒸大豆(またはもどしてゆてた大豆)を炒める。  
②調味料を入れ、水分を飛ばしながら炒める。

**豚肉と厚揚げのフルコギ風**

【材料】4人分  
厚揚げ・・・1/4枚 ☆りんごすりおろし・・・小さじ1  
豚肉小間・・・100g ☆しょうゆ・・・小さじ1  
玉葱・・・1/2個 ☆豆板醤・・・少量  
にんじん・・・1/6本 ☆酒・・・小さじ1  
炒め油・・・適量 ☆みりん・・・小さじ1  
しょうが・・・適量 ☆砂糖・・・小さじ1  
にんにく・・・1かけ ☆みそ・・・小さじ1と1/2  
片栗粉・・・小さじ1

【作り方】  
①材料を切る。  
しょうが、にんにく→みじん切り。厚揚げ、玉ねぎ→短冊切り。にんじん→千切り。  
②フライパンに油を熱し、弱火でしょうが、にんにくを炒める。  
③肉と野菜をよく炒め、☆の調味料をいれる。  
④片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、入れる。  
⑤味を調える。

|         | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---------|---|---|--|---|---|
| こんだて    | 10<br>おほかあえ<br>ぶたどんのぐ<br>むぎごはん<br>まめの<br>かくれんぼじる                  | フレッシュ通信<br>ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。市内では今の時期、ハウスで栽培されています。<br> | 12<br>きんぴらだいずカレーふうみ<br>さばのみそに<br>ごはん<br>きなじる                             | 13<br>わかめのツナサラダ<br>ジャンボあぶらげどんのぐ<br>むぎごはん<br>コリアふう<br>とんじる       | 14<br>じゃこいりしょうゆフレンチ<br>パートのえびカツ<br>ごはん<br>ぶたにくと<br>だいたいの<br>トマトシチュー |
| ドリンクタイム | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 中のみぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |   |
| エネルギー   | 小 642 kcal 中 769 kcal   | 小 606 kcal 中 874 kcal   | 小 642 kcal 中 764 kcal  | 小 628 kcal 中 768 kcal   |   |
| たんぱく質   | 小 29 g 中 33.7 g   | 小 22.1 g 中 33.2 g   | 小 24.8 g 中 28.7 g  | 小 23.7 g 中 28.5 g   |   |
| 塩分      | 小 2.4 g 中 2.9 g   | 小 1.9 g 中 2.5 g   | 小 2.8 g 中 3.4 g  | 小 2.9 g 中 3.4 g   |   |
| あか      | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし<br>あぶらあげ だいず みそ                                 | 中のみぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ チーズ だいず  | ぎゅうにゅう あぶらあげ とり<br>わかめ まぐろ ぶたにく こんぶ みそ                                   | えび たら カタクチイワシ だいず<br>ぶたにく                                       |   |
| みどり     | にんじん たまねぎ にんにく えだまめ<br>しいたけ こまつな もやし コーン<br>ねぎ ぶなしめじ              | にんじん しょうが ごぼう いんげん<br>ねぎ たいな  | にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが<br>しいたけ キャベツ もやし コーン はくさい<br>だいこん ねぎ にんにく ぶなしめじ | にんじん たまねぎ キャベツ コーン<br>ブロッコリー にんにく                               |   |
| き       | むぎごはん あぶら さとう ごま<br>かたくりこ さといも                                    | ごはん さとう あぶら じゃがいも   | むぎごはん あぶら さとう かたくりこ<br>さつまいも ごまあぶら                                       | ごはん かたくりこ パンこ あぶら<br>こむぎこ さとう じゃがいも                             |   |
| こんだて    | 17<br>まめもやしのパンパンジャー<br>はるまき<br>ごはん<br>あつあつと<br>だいたいの<br>オイスターソースに | 18<br>きりほしたいこんのやきそばふう<br>ジャンボあぶらげのみそソースやき<br>ごはん<br>とうにゅう<br>ごまみそ<br>スープ                  | 19<br>ポパイサラダ<br>とうふハンバーグかんずりごまソース<br>ごはん<br>さつまいもの<br>こじる                | 20<br>ビビンバのくまもやしチムル<br>ヒビンバのく①にくいため<br>むぎごはん<br>ちゅうか<br>コーンスープ  | 21<br>チーズいりきりざい<br>カマスのさいきょうやき<br>ごはん<br>おでん                        |
| ドリンクタイム | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう  |   |
| エネルギー   | 小 755 kcal 中 917 kcal   | 小 717 kcal 中 849 kcal   | 小 720 kcal 中 850 kcal  | 小 610 kcal 中 730 kcal   | 小 623 kcal 中 750 kcal   |
| たんぱく質   | 小 25.8 g 中 30.4 g   | 小 27.7 g 中 31.9 g   | 小 26 g 中 29.8 g  | 小 27.3 g 中 31.5 g   | 小 31 g 中 37.1 g   |
| 塩分      | 小 2 g 中 2.3 g   | 小 2.5 g 中 2.9 g   | 小 2.6 g 中 2.9 g  | 小 2.7 g 中 3.1 g   | 小 2.7 g 中 3.1 g   |
| あか      | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>あつあつ  | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ チーズ<br>ぶたにく とうにゅう みそ あおのり   | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく<br>みそ ハム チーズ だいず あぶらあげ たら                           | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>なると とりにく                                     | ジョア カマス なつとう チーズ うずらのたまご みそ<br>ちくわ たら たこ がんもどき あつあつ こんぶ とりにく        |
| みどり     | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり<br>まめもやし もやし だいこん しょうが<br>にんにく チンゲンサイ まいたけ    | にんじん ピーマン きりほしたいこん<br>もやし たまねぎ キャベツ チンゲンサイ<br>ぶなしめじ コーン しいたけ たけのこ                         | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>キャベツ だいこん ごぼう ねぎ<br>ぶなしめじ いんげん ゆず                    | にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ<br>しょうが にんにく ほうれんそう コーン<br>まめもやし たまねぎ えのきたけ | にんじん こまつな もやし だいこん  |
| き       | ごはん あぶら はるまき こむぎこ<br>こめこ ごま さとう かたくりこ                             | ごはん あぶら ごま  | ごはん こめこ かたくりこ さとう<br>ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも                                 | むぎごはん あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら                                       | ごはん さとう ごま さといも   |
| こんだて    | 24<br>副菜(ふくさい)<br>主菜(しゅさい)<br>主食(しゅしょく)<br>汁物(しるもの)               | 25<br>ミルクうのはな<br>さばのじぶやき<br>ごはん<br>ぶぶきじる<br>減塩献立  | 26<br>はくさいのフレンチサラダ<br>チリコンカン<br>ヨーグルト<br>むぎごはん<br>ポテトスープ                 | 27<br>ひじきのいりに<br>たまごやき<br>ごはん<br>とうにゅうなべ                        | 28<br>になます<br>おからカレーコロツケ<br>レアチーズいちご<br>ごはん<br>ごうやとうふの<br>うまに       |
| ドリンクタイム | ドリンクタイム   | ぎゅうにゅう  | 中のみぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  |   |
| エネルギー   | 小基準630kcal / 中823kcal   | 小 653 kcal 中 778 kcal   | 小 621 kcal 中 893 kcal  | 小 641 kcal 中 755 kcal   | 小 619 kcal 中 750 kcal   |
| たんぱく質   | 小基準26.0g / 中34.0g   | 小 25 g 中 29.2 g   | 小 23.6 g 中 34.9 g  | 小 28.1 g 中 32.7 g   | 小 19.2 g 中 22.7 g   |
| 塩分      | 小基準2g未満 / 中2.5g未満   | 小 1.9 g 中 2.2 g   | 小 2.3 g 中 2.8 g  | 小 2.7 g 中 3.1 g   | 小 2.2 g 中 2.4 g   |
| あか      | 体を成長させるものとなる食品  | ぎゅうにゅう さば みそ<br>おから とりにく とうふ  | 中のみぎゅうにゅう だいず ぶたにく<br>とりにく まぐろ ウインナー ヨーグルト                               | ぎゅうにゅう たまご ひじき<br>ぶたにく なると とうふ とうにゅう                            | おから だいず あぶらあげ とりにく<br>こうやどうふ レアチーズ                                  |
| みどり     | 体の調子をとのえるものとなる食品  | にんじん たまねぎ<br>しいたけ ほうれんそう<br>ねぎ えのきたけ  | にんじん たまねぎ にんにく はくさい<br>きゅうり コーン マッシュルーム パセリ                              | にんじん コーン えだまめ はくさい<br>みずな ねぎ えのきたけ しいたけ                         | にんじん きりほしたいこん ごぼう<br>えだまめ だいこん たまねぎ キャベツ<br>しょうが きぬさや たけのこ しいたけ     |
| き       | 体をうかすエネルギーのものとなる食品  | ごはん さとう あぶら<br>ごまあぶら かたくりこ  | むぎごはん あぶら アーモンド<br>さとう じゃがいも   | ごはん さとう あぶら   | ごはん じゃがいも さとう パンこ<br>ごま こむぎこ あぶら                                    |

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★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「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。