



令和3年度

2月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

2月3日は節分です。節分は立春の前日であり、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。大豆はみなさんの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ります。

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。

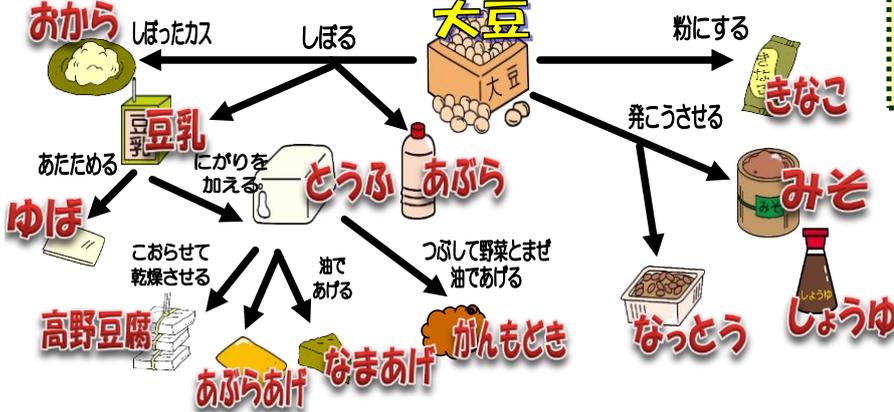
脂肪

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。

変身上手！～大豆から作られる食品～



フレッシュ通信～旬を食べよう！～

2月は「ほうれん草」です！

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、この時期ハウスで栽培されています。

	月	火	水	木	金
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)	1 だいコーンサラダ さかなとおまめとおさつチリソース ごはん わかめスープ	2 かいそうサラダ ジャンボあぶらげどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん あさりりゅうみそしる	3 ごまネースあえ イワシのうめ せつぶんまめ ごはん けんちんじる	4 はるさめサラダ はるまき クリーム キムたく チャーハン たまごスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 647 kcal 中 765 kcal	小 570 kcal 中 680 kcal	小 654 kcal 中 771 kcal	小 598 kcal 中 720 kcal
たんぱく質	小 29.7g 中 41.6g	小 21.5g 中 24.5g	小 23.5g 中 27.3g	小 25.4g 中 29.5g	小 17.7g 中 21.3g
塩分	小 2 未満 中 2.5 未満	小 2.2g 中 2.6g	小 2.7g 中 3.3g	小 2.2g 中 2.4g	小 2.7g 中 3.4g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう タラ たいず マグロ わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ わかめ アサリ みそ	ぎゅうにゅう イワシ ハム とうふ あぶらあげ たいず	ぶたにく ハム わかめ とうふ たまご こんぶ
みどり	体のちようしをととのえる食品	にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな コーン キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ キャベツ もやし えのきたけ コーン みかん だいこん こまつな	にんじん うめ キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん ねぎ にんにく だいこん コーン はくさい にんにく しょうが キャベツ たまねぎ こまつな もやし えのきたけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さつまいも かたくりこ こめ あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	ごはん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら クレープ
こんだて	7 ほしかぶのにしめ サバのみそつけやき ごはん ゆばいり すましる	8 なつとうのごさいあえ おからコロツケ ごはん くきなじる	9 ヨーグルトあえ チリコンカン *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん コンソメ スープ	10 おかかあえ 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	11 建国記念の日
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 621 kcal 中 742 kcal	小 635 kcal 中 753 kcal	小 537 kcal 中 791 kcal	小 592 kcal 中 704 kcal	
たんぱく質	小 24.9g 中 29.2g	小 21.7g 中 24.8g	小 21g 中 32.0g	小 26.8g 中 31.1g	
塩分	小 1.5g 中 1.8g	小 2.2g 中 2.4g	小 1.9g 中 2.3g	小 2.3g 中 2.7g	
あか	ぎゅうにゅう サバ みそ さつまあげ なた ゆば とりにく	ぎゅうにゅう おから とりにく ひじき なつとう たいず あぶらあげ みそ	中のみぎゅうにゅう たいず とりにく ヨーグルト なまクリーム ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ たいず みそ	
みどり	にんじん いんげん ぜんまい しいたけ だいこん こまつな えのきたけ きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ こまつな もやし だいこん たいな	にんじん にんにく たまねぎ トマト ひよこめ バナナ バイナップル もも キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ しいたけ こまつな もやし コーン ねぎ えのきたけ	
き	ごはん さとう あぶら	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま	むぎごはん あぶら せりー じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	

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《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。



* 豆製品を使った給食レシピを紹介します *

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。地元産の美味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。



郷土料理紹介「干しかぶの煮しめ」

「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。



豚肉と厚揚げのフルコギ風

【材料】4人分

- 厚揚げ・・・1/4枚
- 豚肉小間・・・100g
- 玉葱・・・1/2個
- にんじん・・・1/6本
- 炒め油・・・適量
- しょうが・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ

- ☆しょうゆ・・・小さじ1
- ☆酒・・・小さじ1
- ☆みりん・・・小さじ1
- ☆砂糖・・・小さじ1
- ☆みそ・・・小さじ1と1/2
- 片栗粉・・・小さじ1

☆少し辛にしたい場合は、豆板醤を少量加えると良いでしょう!

【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、☆の調味量を加える。
- ④片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、回し入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたらできあがり!

掲載のレシピはクックパッドでもご覧いただけます。詳しくは右のQRコードまたは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索



	月	火	水	木	金
こんだて	14 じゃこいりしょうゆフレンチ ハートのメンチカツ ごはん ぶたにくと だいじゅの トマトシチュー	15 きりぼしだいこんのやきそばふう ジャンボあぶらげのみそチーズやき ごはん とうにゅう ごまみそスープ	16 まめもやしのパンパンジー 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	17 ひじきとおおだいずのサラダ くだもの(みかんのなかま) ※中3のみ おいしいパフェ むぎごはん ポークカレー	18 ポパイサラダ カレーのたつたあげ ごはん こうやどうふの うまに
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 645 kcal 中 788 kcal	小 677 kcal 中 828 kcal	小 643 kcal 中 769 kcal	小 635 kcal 中 756 kcal	小 641 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 25.3 g	小 27.6 g 中 33.9 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 20.8 g 中 24.4 g	小 25.4 g 中 30.4 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチウシ だいじゅ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ チーズ ぶたにく あおのり とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず (中3のみ なまクリーム)	ヨーグルト カレー ハム こうやどうふ
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ コーン にんにく ブロッコリー トマト	にんじん かぐらんぼん ピーマン コーン もやし きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ たけのこ	にんじん キャベツ たまねぎ まいたけ きゅうり もやし だいじゅもやし だいこん チンゲンサイ しょうが にんにく にら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ かんきつくだもの (中3のみ いちご)	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ しょうが いんげん しいたけ
き	ごはん さとう かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら さつまいも	ごはん あぶら ごま	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくりこ	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう (中3のみ ゼリー)	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう
こんだて	21 まめもやしのナムル あつあげのフルコギどんのぐ むぎごはん だいこんの ちゅうかスープ	22 きんぴらだいじゅのカレーふうみ カマスのてりやき ごはん おでん	23 天皇誕生日 ★中学3年生のみなさん★	24 あぶらあげのごますあえ シヤモのいそべあげ ごはん ほかほかじる	25 おからのツナマヨ ハンバーグ 中のみ おいしいデザート コーンライス さつまいも シチュー
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 580 kcal 中 689 kcal	小 651 kcal 中 772 kcal	小 25 kcal 中 28.8 kcal	小 594 kcal 中 750 kcal	小 601 kcal 中 836 kcal
たんぱく質	小 2.5 g 中 28.8 g	小 34 g 中 40 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 23.8 g 中 30.2 g	小 21.8 g 中 27.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご なると わかめ	ぎゅうにゅう カマス だいじゅ ぶたにく とりにく ちくわ がんとどき あつあげ こんぶ うずらたまご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ にんじん こまつな もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう シヤモ あおのり あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ にんじん こまつな もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	ぶたにく とりにく おから マグロ ベーコン とうにゅう にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ほうれんそう だいじゅもやし もやし だいこん えのきたけ コーン	にんじん かいふく とうふ ぶたにく とりにく ちくわ がんとどき あつあげ こんぶ うずらたまご	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ かんきつくだもの (中3のみ いちご)	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ かんきつくだもの (中3のみ いちご)	にんじん たまねぎ しょうが いんげん しいたけ
き	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	ごはん さとう あぶら さといも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ こめこ 中のみケーキ

★中学3年生のみなさん★

中学3年生のみなさんは、今月で9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、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」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

4日は一ノ木戸小イチョウ☆人気メニュー



一ノ木戸小では、給食委員会が全校児童を対象に「好きな給食アンケート」を行いました。各部門で上位になったメニューが登場します。第二中のみなさんが好きなメニューも入っているのでしょうか?お楽しみに!



	主食部門	主菜部門	副菜部門	汁物部門	デザート部門
1位	キムたくチャーハン	とくせいアメリカンドック	なつとうのごさいあえ	たまごスープ	クレープ
2位	わかめごはん	タレかつ	ピリカラきゅうり	なめこのスープ	チョコプリン
3位	うめほしごはん	はるまき	はるさめサラダ	みそキムチなべ	みかん
4位	コーンライス	サバのみそに	のりずあえ	さつまいものピリカラとんじる	ヨーグルト

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は三条産コシ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」からご覧いただけます。