



令和4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。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。

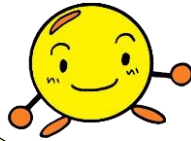


## 大豆の栄養を知ろう!

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。



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れます。

### 脂肪

体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

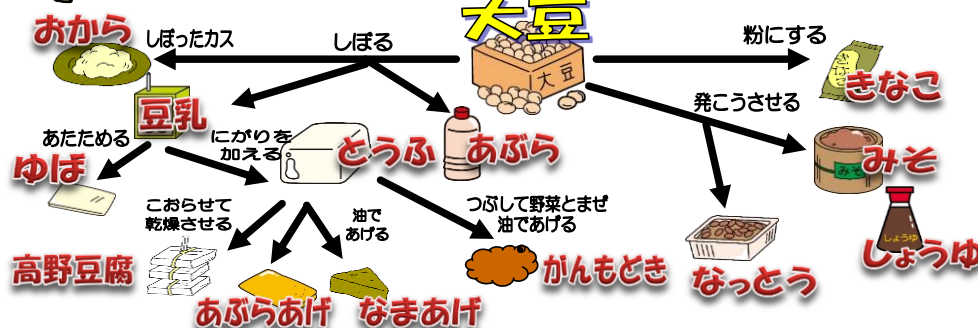
健康維持や体調管理に欠かせない!

### 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	 ~節分にまつわる食べ物~ いわし	<b>基準</b> 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)	<b>1</b> だいコーンサラダ 牛乳 さかなとおまめとおさつの子りソース ごはん わかめスープ	<b>2</b> ヨーグルトあえ チリコンカン 牛乳 *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	<b>3</b> ごまネーズあえ 牛乳 イワシのうめに せつぶんまめ ごはん けんちん汁 <b>節分献立</b>
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 646 kcal 中 763 kcal	小 703 kcal 中 839 kcal	小 658 kcal 中 775 kcal
	たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 22.5 g 中 25.8 g	小 26.4 g 中 30.4 g	小 25.1 g 中 29.3 g
	塩分	小 2 未満 中 2.5 未満	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	けんちん汁 ...たくさんの具材と油が入るけんちん汁は、身体を温めるごちそうとして、寒い時期の行事食の定番です。	体を成長させるものとなる食品	ぎゅうにゅう ホキ だいず マグロ わかめ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ひよこまめ とりく ヨーグルト だいず ウィナー	ぎゅうにゅう イワシ ハム あぶらあげ とうふ だいず
みどり		体のちようしをととのえる食品	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 キャベツ	にんじん にんにく たまねぎ トマト バナナ バイン もも キャベツ パセリ	にんじん うめ キャベツ ほうれんそう コーン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ
き		体をうごかすエネルギーのものとなる食品	ねぎ えのきたけ ごはん さつまいも かたくりこ あぶら	マッシュルーム むぎごはん あぶら せりー じゃがいも	しいたけ ごはん さとう かたくりこ ごま さとも
こんだて	<b>6</b> なっとうのごさいあえ 牛乳 おからコロッケ ごはん きなじる	<b>7</b> ほしかぶのにしめ 牛乳 サバのみそに ごはん ゆばいり すましじる	<b>8</b> はるさめサラダ 牛乳 ヤンニョムチキン いちごクレープ ごはん みそキムチなべ <b>一ノ木戸小リクエスト献立</b>	<b>9</b> おかかあえ 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 がくれんぼじる	<b>10</b> ちゅうかサラダ 牛乳 とくせいにくまん *しるとからめてたべよう ちゅうかめん みそラーメン スープ
	エネルギー	小 647 kcal 中 765 kcal	小 585 kcal 中 698 kcal	小 762 kcal 中 909 kcal	小 576 kcal 中 687 kcal
	たんぱく質	小 22.4 g 中 25.8 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 22.8 g 中 27.5 g	小 27.7 g 中 32.1 g
	塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう おから ぶたにく ひじき なっとう だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう サバ みそ さつまあげ なると ゆば とりく	とりく ハム こんが やきどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおがし あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく ハム みそ
みどり	にんじん こまつな もやし だいこん たいな	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	にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン はくさい いら ねぎ えのきたけ だいこん	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	にんじん キャベツ いら ねぎ もやし しょうが にんにく コーン たけのこ しいたけ こまつな たまねぎ
き	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ こめ あぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ごはん かたくりこ こめ あぶら ごま さとう はるさめ ノンエッグマヨネーズ クレープ ごま さとも	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま さとも	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう こむぎこ

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。

★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。



令和4年度

# 2月 きゅうしょくだより ②

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

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。

### 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。



## 豆乳シチュー

豆レシピ紹介!

【材料】4人分  
 にんじん・・・1/4本 油・・・大さじ1  
 たまねぎ・・・中1個 ★豆乳・・・120cc  
 ジャがいも・・・中1個 ★★生クリーム・・・200cc  
 ブロッコリー・・・1/4房 ★とろけるチーズ・・・20g  
 しめじ・・・1/2袋 ★★オイル・・・40g  
 とり肉・・・60g (固形ワ2～3個程度)  
 ★白ワイン・・・小さじ2  
 塩・こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ①にんじん⇒いちよう切り。たまねぎ⇒短冊切り。ジャがいも⇒厚めのいちよう切り。ブロッコリー⇒子房にわける。茎は薄く切る。しめじ⇒食べやすい大きさにさく。とり肉⇒一口サイズに切る。
- ②鍋に油を熱し、焦げないように、たまねぎととり肉を炒める。
- ③水を入れて、煮えにくいものから順番に入れ煮る。
- ④野菜に火が通ったら、★の調味料を入れてよく混ぜる。弱火で5分ほど、とろみがつくまで煮込む。塩こしょうで味を調えて出来上がり!



レシピはクックパッドでもご覧いただけます。詳しくは下の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	13 かいそうサラダ ジャンボあぶらげとんかつ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん アサリいりみそ	14 じゃこいりしょうゆフレンチ ハートのメンチカツ ぶたにくとだいたいのトマトシチュー フォカツチャ	15 まめもやしのパンパンジー ギョウザ ごはん あつあげとだいたいのオイスターソース	16 ひじきとあのだいずのサラダ 中3以外)みかんのなかま(中3のみ)おいわいパフェ むぎごはん ポークカレー	17 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
エネルギー	小 563 kcal 中 670 kcal	小 658 kcal 中 781 kcal	小 643 kcal 中 767 kcal	小 630 kcal 中 744 kcal	小 635 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 27.7 g	小 29.1 g 中 33.9 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 21.1 g 中 24.8 g	小 25.3 g 中 31 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 3.7 g 中 3.9 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 あぶらあげ とりにく わかめ アサリ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ だいたい	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 だいたい なまクリーム(中3のみ)	ヨーグルト カレー ハム こうやどうふ とりにく
みどり	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 コーン みかん だいこん こまつな えのきたけ	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 キャベツ たまねぎ しょうが にら きゅうり だいこん だいたいもやし もやし チンゲンサイ にんにく まいたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご パパイア レーズン キャベツ みかんのなかま いちご(中3のみ)	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 にんげん しいたけ
き	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	フォカツチャ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも	ごはん さとう こむぎこ ごま 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 せりー(中3のみ)	ごはん かたくりこ こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう
こんだて	20 まめもやしのナムル あつあげのブルゴキふういため *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん だいたいのちゅうかさスープ	21 おからのツナマヨ ハンバーグ こめこパン さつまいもシチュー	22 きんぴらだいたいのカレーふうみ カマスのしょうがやき ごはん おでん	23 天皇誕生日 ごはん ぼかほかじる	24 あぶらあげのごますあえ ししゃもフリッター ごはん ぼかほかじる
エネルギー	小 566 kcal 中 676 kcal	小 703 kcal 中 870 kcal	小 642 kcal 中 758 kcal	小 590 kcal 中 751 kcal	
たんぱく質	小 26 g 中 30 g	小 31.5 g 中 38.4 g	小 34.4 g 中 40.2 g	小 22.5 g 中 28.5 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.6 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 とりにく ぶたにく おから マグロ とうにゅう サケ	ぎゅうにゅう カマス ぶたにく とりにく ちくわ がんもどき あつあげ こんが うずらたまご	ぎゅうにゅう シンヤモ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	
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 だいたいもやし もやし だいこん えのきたけ コーン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー エリンギ	にんじん しょうが こぼろ いんげん だいこん	にんじん こまつな もやし コーン だいこん ねぎ まいたけ	
き	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	こめこパン かたくりこ さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ こめこ あぶら	ごはん さとう あぶら さとも	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとも ごま さとう	
こんだて	27 きりぼしだいこんのやきそばふう コロツケ ごはん どうにゅうごまみそスープ	28 こまつナムル シュウマイ ごはん マーボーどうふ	フレッシュ通信 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。	2月の三条産品 さつまいも こめ ちゅうかさ ごま ほうれんそう じゃがいも キャベツ	
エネルギー	小 659 kcal 中 776 kcal	小 644 kcal 中 790 kcal	小 644 kcal 中 790 kcal	小 644 kcal 中 790 kcal	
たんぱく質	小 20.9 g 中 24.1 g	小 25.9 g 中 31.8 g	小 25.9 g 中 31.8 g	小 25.9 g 中 31.8 g	
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あおのり とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	
みどり	にんじん グリンピース ピーマン たけのこ やし きりぼしだいこん たまねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ コーン きくげい しょうが	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし にら ねぎ にんにく しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし にら ねぎ にんにく しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし にら ねぎ にんにく しいたけ	
き	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら	ごはん さとう あぶら さとも	ごはん さとう あぶら さとも	

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。

★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。