



令和5年度

2月 きゅうしよくだより 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、鬼が嫌うヒイ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。



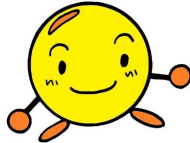
大豆について知ろう！

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。

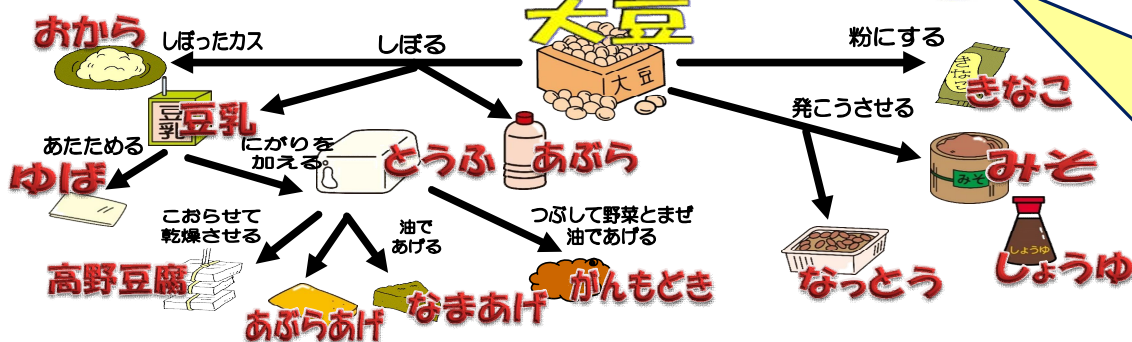
大豆の栄養 脂肪

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



2月は、節分にちなんで、大豆や大豆製品が給食にたくさん登場します。食べながら、見つけてみましょう！

	月	火	水	木	金
こんだて	2月の三条産品 さつまいも、こめ、ほうれんそう、ごまつな、キャバツ、ぶたにく、ねぎ	いわし ～節分にちなんだ食べ物～ いわし …鬼の苦手においで近づけないようにするという説があります。	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)	1 おからサラダ たまごやき ゆかりごはん にくだんごスープ	2 ごまつなのおひたし 牛乳 いわしのかばやきどんのぐせつぶんまめ *ごはんにのせてたべよう ごはん けんちん汁 節分献立
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal	小 630 kcal 中 743 kcal	小 633 kcal 中 746 kcal
たんぱく質			小 206-31.8 g 中 27.9-42.4 g	小 22.9 g 中 26.3 g	小 24.5 g 中 28.3 g
塩分			小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.7 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.1 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になる食品	たまごやき おから ツナ わかめ ミートボール きゅうにゅう	いわし とうふ かまぼこ だいず ぎゅうにゅう
みどり			体のちようしをととのえる食品	キャバツ にんじん とうもろこし ねぎ だいこん はくさい たまねぎ しめじ しそのは	しょうが ごまつな キャバツ にんじん とうもろこし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく
き			体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら
こんだて	5 キャバツとツナのサラダ 牛乳 とりにくのわふうパンこやき ミルクデザート ごはん じゃがいものみそしる	6 だいこんのちゅうかサラダ 牛乳 さかなとおまめとおさつの特リソース ごはん ワンタンスープ	7 じゃこあえ 牛乳 あぶらげのみそチーズやき ごはん ゆきみじる	8 のりナッツサラダ ぎょうざ ゆでちゅうか みそラーメンスープ	9 きんぴらだいずのカレーぶつみ 牛乳 いかのねぎしおあげ ごはん おでん
エネルギー	小 608 kcal 中 714 kcal	小 690 kcal 中 811 kcal	小 632 kcal 中 835 kcal	小 652 kcal 中 814 kcal	小 647 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 32 g	小 24.1 g 中 27.7 g	小 28.2 g 中 40.0 g	小 25.5 g 中 31.3 g	小 29.5 g 中 34.1 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	とりにく みそ かつおぶし ツナ とうふ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう	ホキ だいず わかめ ハム なたと ぶたにく きゅうにゅう	あぶらあげ みそ チーズ ちりめんじゃこ とりにく きゅうにゅう	ぶたにく なたと きょうざ とりにく のり みそ のむヨーグルト	いか だいず ぶたにく ちくわ がんもどき なまあげ こんぶ とりにく きゅうにゅう
みどり	キャバツ ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ねぎ キャバツ メンマ しいたけ ごまつな	ほうれんそう キャバツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ みずな	にんじん キャバツ たら ねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし メンマ しいたけ ごまつな	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく さいやいんげん だいこん
き	ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも デザート	ごはん さつまいも かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん さとう しらたまもち	めん あぶら かたくりこアーモンド さとう	ごはん かたくりこ こめこ さとう あぶら さといも

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



令和5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、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です。

おかからサラダ

【材料】4人分
おから・・・100g
キャベツ・・・1/8玉
にんじん・・・中1/6本
コーン缶・・・大さじ2
ツナ缶・・・30g

豆レシピ紹介!

マヨネーズ・・・大さじ3
酢・・・小さじ1
塩・・・こしょう・・・少々

クックパッドでもご購入いただけます。
「クックパッド 三条市のキッチン」で検索



【作り方】

- ①おからは電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ②キャベツは短冊切り、にんじんはちょう切りにし、それぞれゆでて水出し、水気を切っておく。
- ③ボウルに調味料を加えて混ぜ合わせ、①、②、コーン、ツナを加えて和える。

油揚げのみそチーズ焼き

【材料】4人分

厚めの油揚げ（又は揚げ出し豆腐）・・・200g
★神楽南蛮みそ（お好みで）・・・小さじ1
★みそ・・・小さじ2
※神楽南蛮みそを入れない場合は、みそを小さじ3に
★砂糖・・・小さじ2と1/2
シュレッドチーズ・・・20g

【作り方】

- ①油揚げを一口大に切り、グラタン皿等に並べる。
- ②★を混ぜ合わせて①にかける。
- ③チーズをかけてオーブンで焼く。（目安は180度12分）



のぞいてみよう 世界の給食
第7回 イギリスのスクールランチ
日本と同じ島国のイギリス。首都ロンドンは世界をリードするグローバル都市の一つです。
イギリスの子どもたちはどんな給食を食べているのかな。

パンを主食に、ローストチキンなどが食べられますが、野菜しか食べない人用のメニューも用意されているそうです。食堂では、店員が盛り付けをしてくれるところも、日本とは違うところです。
（そらだったのか！給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照）



	月	火	水	木	金
こんだて	12 振替休日	13 つけもの とりのからあげ ごはん とうふと わかめのみそしる	14 ごまびたし カマスのしょうがやき ヨーグルト ごはん こうやどうふの うまに	15 かんきつくだもの ごまつなとだいのサラダ むぎごはん ポークカレー	16 きりほしだいごんのやきそばふう ぎんざけのおやき ごはん とうふと きのこの くずに
エネルギー		小 630 kcal 中 744 kcal	小 651 kcal 中 758 kcal	小 647 kcal 中 766 kcal	小 657 kcal 中 780 kcal
たんぱく質		小 23.8 g 中 27.3 g	小 32 g 中 36.9 g	小 23.3 g 中 26.9 g	小 30.5 g 中 35.7 g
塩分		小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3.3 g 中 3.5 g
あか		とりにく こんぶ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	カマス かまぼこ かつおぶし こうやどうふ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	さけ とりにく あおのり とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり		キャベツ だいこん にんじん ごまつな ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが さやいんげん	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく りんご キャベツ ごまつな かんきつくだもの	にんじん キャベツ ピーマン きりほしだいごん はくさい ましたけ しめじ ごまつな こんにやく たけのこ しいたけ
き		ごはん かたくりこ こめこ あぶら じやがいも	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	19 ほしかぶのにしめ カレイのやくみソース ごはん さつまじる	20 ひじきいりサラダ ハンバーグきのこソース ごまいり こめこパン とうにゅう シチュー	21 ごまつナムル あつあげのキムチいため ごはん あさりいり わかめ スープ	22 うめかつおあえ さばのおろしに ごはん くるまふの みそしる	23 天皇誕生日 郷土料理紹介 「干しかぶの煮しめ」
エネルギー	小 620 kcal 中 735 kcal	小 685 kcal 中 865 kcal	小 669 kcal 中 781 kcal	小 665 kcal 中 794 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.6 g	小 30.4 g 中 38.1 g	小 28.3 g 中 32.7 g	小 25.7 g 中 29.7 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 1.8 g	
あか	カレイ さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ひじき ツナ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく ハム わかめ あさり とりにく ぎゅうにゅう	さば とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	ねぎ しょうが ほしかぶ たけのこ しめじ こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん はくさい	たまねぎ エリンギ キャベツ ごまつな とうもろこし にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん しょうが にんにく にんじん ごまつな もやし キャベツ	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん うめぼし たまねぎ えのきたけ ごまつな	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。
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	こめこパン ごま あぶら さとう ホワイトルウ じゃがいも	ごはん ごまあぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも デザート	ごはん あぶら かたくりこ さとう くるまふ	
こんだて	26 フルーツのヨーグルトあえ チリコンカーネ ごはん コンソメ スープ	27 ダブルポテトサラダ メバルのたつたあげ わかめごはん まめの かくれんぼじる	28 なつとうのごさいあえ とりのてりやき ごはん かきたま じる	29 あぶらあげのごますあえ しろみぎかなのみそマヨやき ごはん ほかほか じる	
エネルギー	小 682 kcal 中 807 kcal	小 691 kcal 中 820 kcal	小 610 kcal 中 721 kcal	小 708 kcal 中 843 kcal	
たんぱく質	小 25 g 中 28.9 g	小 27.4 g 中 32 g	小 26.5 g 中 30.5 g	小 26 g 中 30.7 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ワインナー ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	メバル ハム ぶたにく なまあげ みそ わかめ だいず ぎゅうにゅう	とりにく ひじき なつとう たまご ぎゅうにゅう	メルルーサ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ バゼリ りんご もも	きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ にんじん ねぎ	にんじん もやし ごまつな たくあん のざわなづけ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	たまねぎ バゼリ にんじん ごまつな もやし だいこん しめじ ねぎ	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。
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう せりー	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごま じゃがいも かたくりこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう ごまあぶら さたいも	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。

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。

