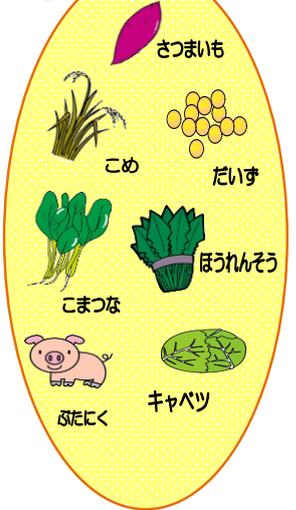




2月3日は節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヤギの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。今月は「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工品を給食にたくさん使います。食べながら探してみてくださいね。

2月の三条産品



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。

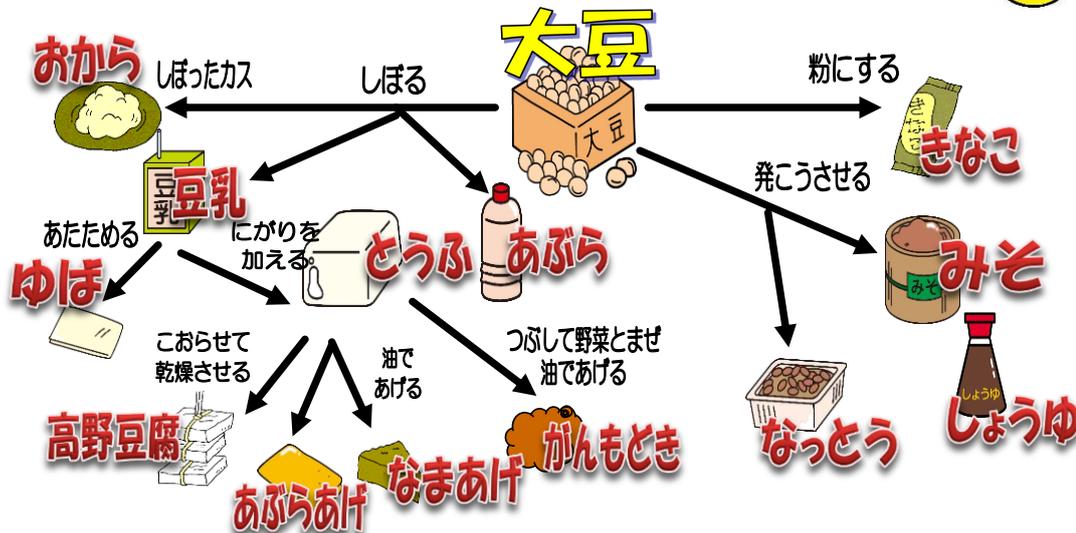
脂肪

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~



今月の予定

7日(金)  
ふたば学級  
そり遠足

27日(木)  
前期課程  
弁当の日(給食なし)

まめまめこんたてを大切にします!

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。

	3月	4月	5月	6月	7月
こんたて	うめマヨネーズサラダ いわしのにつけ せつぶんまめ ごはん けんちん じる	しおもみやさい ドライカレー かんきつくだもの ごはん ポテト スープ	こまつなサラダ さけのてりやき ごはん とうふの みそしる	こんぶあえ ぶたにくとあつあげのフルコギふう ごはん ぐだくさん みそしる	なっとうのごさいあえ とりにくのからあげ ごはん はるさめ ちゅうか スープ
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	9の3リクエスト給食
エネルギー	前期 654 kcal 後期 772 kcal	前期 675 kcal 後期 788 kcal	前期 591 kcal 後期 697 kcal	前期 662 kcal 後期 756 kcal	前期 579 kcal 後期 701 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.5 g	前期 23.7 g 後期 26.9 g	前期 28.9 g 後期 34.2 g	前期 25.9 g 後期 28.5 g	前期 21 g 後期 25.1 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 1.8 g 後期 1.9 g
あか	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ こんぶ あぶらあげ とうふ	とりにく なっとう ひじき とうふ なた
みどり	キャベツ こまつな にんじん コーン うめ だいこん こぼろ ねぎ きぬさや ほししいたけ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン いんげん かんきつくだもの	こまつな キャベツ コーン たいこん にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり こぼろ だいこん ねぎ	にんじんのざわな たいこん しそのみ キャベツ なら ねぎ えのきたけ しなちく
き	こめ さとう さいも こむぎこ でんぶん	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめ でんぶん あぶら ごま はるさめ

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。  
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・豆製品を使った給食レシピを紹介します\*

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に、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のことです。



鉄火みそ

【材料】4人分  
大豆水煮・・・100g  
(乾燥大豆の場合・・・10g)  
ごま油・・・適量

砂糖・・・大さじ1  
みそ・・・大さじ1  
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、水煮大豆(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。

豚肉と厚揚げのマルコ幸風

【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

☆りんごすりおろし・・・小さじ1  
☆しょうゆ・・・小さじ1  
☆豆板醤・・・少量  
☆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

【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 のりずあえ さばのしおやき てっかみそ ごはん くるまふと はくさいの みそしる	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。 	12 たくあんあえ カレーおからコロッケ ミルクゼリー ごはん おでん	13 きりほしだいこんのやきそばふう たけのこしのだ ごはん どさんこ じる	14 だいずもやしのナムル えびぎょうざ ごはん あつあげの ちゅうかに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		前期:なし 後期:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	減塩献立
エネルギー	前期 711 kcal 後期 846 kcal		前期 602 kcal 後期 863 kcal	前期 646 kcal 後期 748 kcal	前期 562 kcal 後期 678 kcal
たんぱく質	前期 31.9 g 後期 37.5 g		前期 23.5 g 後期 34.8 g	前期 24.2 g 後期 27.1 g	前期 19.8 g 後期 23.4 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.7 g		前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう さば ツナ のり とうふ あぶらあげ みそ だいず		ぎゅうにゅう おから がんも こんぶ さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ あおのり	えび ぶたにく みそ あつあげ
みどり	ほうれん草 もやし はくさい にんじん きぬさや えのきたけ		きりほしだいこん ごぼう えだまめ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	たけのこ きりほしだいこん キャベツ にんじん ピーマン もやし たまねぎ キャベツ コーン	減塩ポイント 酸味でおいしく 減塩! えび ぶたにく みそ あつあげ たけのこ だいずもやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ いら
き	こめ くるまふ さとう ごまあぶら		こめ じゃがいも さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら さといも	こめ でんぶん さとう あぶら パター じゃがいも	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら
こんだて	17 レモンドレッシングサラダ れんこんメンチカツ ごはん ほかほか じる	18 はるさめサラダ とりにくのてりやき キムチ チャーハン もずく スープ	19 ほうれんそうのサラダ ますのさいきょうやき ごはん ごしき ごはん まめまめ じる	20 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にいくため) かんきつくだもの ごはん みそ ワンタン スープ	21 さつまいもサラダ いかのねぎしおやき ごはん すきやき ふうじ
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	前期 668 kcal 後期 786 kcal	前期 612 kcal 後期 862 kcal	前期 633 kcal 後期 750 kcal	前期 638 kcal 後期 750 kcal	前期 596 kcal 後期 720 kcal
たんぱく質	前期 26.2 g 後期 30 g	前期 25.4 g 後期 39.3 g	前期 30.3 g 後期 35.8 g	前期 24.8 g 後期 28.6 g	前期 25.3 g 後期 30 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g	前期 2.7 g 後期 3 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ハム もずく とうふ なた	ぎゅうにゅう ます ハム とうふ だいず あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	いか チーズ きゅうり とうふ
みどり	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	キムチ たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	ほうれん草 あおじろ あかかぶ だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ しめじ	ぜんまい ほししいたけ たけのこ にんじん きりほしだいこん もやし こまつな しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ かんきつくだもの	ねぎ キャベツ きゅうり はくさい にんじん まいたけ しゅんぎく
き	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら さといも	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	こめ ごま さとう ごまあぶら さつまいも アーモンド あぶら
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	25 かいそうサラダ ハンバーグケチャップソース わかめ ごはん シチュー	26 おからサラダ ししゃものいそべフライ ヨーグルト ごはん とんじる	27 てづくりデザート じゃこサラダ ごはん ピーズ カレー	28 そくせきづけ ごまやきにく ごはん さつまる
ドリンクタイム	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	前期:なし 後期:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期基準630kcal / 後期823kcal	前期 680 kcal 後期 797 kcal	前期 606 kcal 後期 871 kcal	前期 - kcal 後期 945 kcal	前期 646 kcal 後期 772 kcal
たんぱく質	前期基準26.0g / 後期34.0g	前期 26.6 g 後期 30.8 g	前期 21.7 g 後期 33.5 g	前期 - g 後期 26.6 g	前期 22.6 g 後期 27 g
塩分	前期基準2g未満 / 後期2.5g未満	前期 3.4 g 後期 3.8 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 - g 後期 3.5 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g
あか	体を成長させるものとなる食品	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく きゅうり こんぶ のり ハム とうふ チーズ とりにく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	後:ぎゅうにゅう ししゃも おから ツナ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト あおのり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ツナ たまご ヨーグルト たまねぎ にんじん りんご こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ	ショアイチゴ ぶたにく こんぶ とりにく とうふ みそ たまねぎ いんげん キャベツ にんじん たくあん ごぼう だいこん ねぎ
みどり	体の調子をとのえるものとなる食品				
き	体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら パンこ じゃがいも パター	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ じゃがいも えんどうめ ひよこめ ごまあぶら いんげんまめ あぶら こむぎこ さとう ごま こめ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。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。