



令和3年度

2月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。



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。

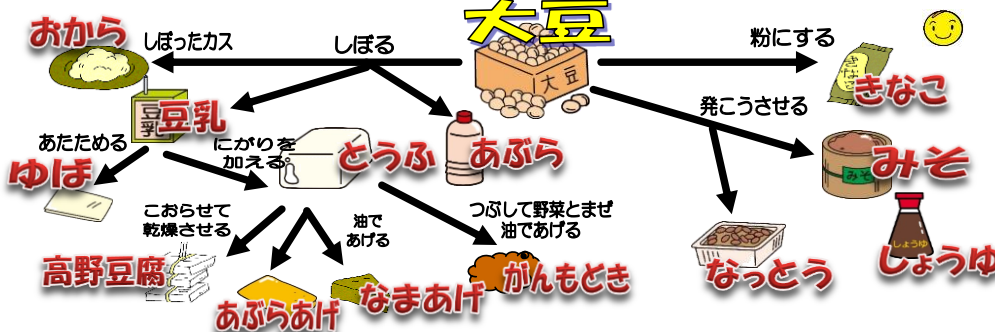
たんぱく質

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。

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~



6年生が考案した献立が登場します!

6年生が家庭科の授業の中で、給食1食分の献立を考えました。栄養バランスはもちろん、彩りや旬の食材を使っているかなど、さまざまなことを意識して、班ごとに1つの献立を一生懸命考えました。その中から、各クラス1班ずつの献立が、2月の給食として登場します。どの班の献立もよく考えられた素晴らしいものでした。



	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 ごまつなのおかかマヨあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	2 チキンナムル コーンじゅうまい ごはん マーボー 豆腐	3 きりぼしだいこんのこうみあえ おからコロツケ せつぶんまめ ゆかり ごはん いわしの つみれじる	4 はくさいのフレンチサラダ チーズオムレツトマトソース チキンドリア (カレーふうみライス)
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 635 kcal 後期 758 kcal	前期 662 kcal 後期 795 kcal	前期 632 kcal 後期 758 kcal	前期 675 kcal 後期 823 kcal
たんぱく質	前期 28.5 g 後期 34.5 g	前期 24.1 g 後期 28.2 g	前期 26.1 g 後期 30.4 g	前期 27.7 g 後期 32.3 g	前期 23.2 g 後期 27.8 g
塩分	前期 2g 未満 後期 2.5g 未満	前期 1.6 g 後期 2.1 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 3 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう さば みそ かたくりと 豆腐	ぎゅうにゅう とりとく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いわし だいず みそ	のむヨーグルト とりとく チーズ ぎゅうにゅう たまご ハム
みどり	体のちようしをととのえる食品	ごまつな キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たらけのこ しいたけ コーン	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー はくさい
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	こめ ごま さとう あぶら かたくりに	こめ あぶら ごま さとう	こめ あぶら さとう
こんだて	7 さつまいもサラダ さわらのさいきょうやき ごはん とうにゅう スープ	8 のりずあえ しょうがふうみからあげ ごはん ふゆの ぐたくさん なべ	9 かわりきんぴら いかのねぎしおやき いちごヨーグルト ごはん とうふの すましじる	10 わかめサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん さつまいも シチュー	11 建国記念の日
ぎゅうにゅう	○	○	後期のみ○	○	○
エネルギー	前期 668 kcal 後期 793 kcal	前期 680 kcal 後期 800 kcal	前期 652 kcal 後期 761 kcal	前期 689 kcal 後期 822 kcal	
たんぱく質	前期 28.8 g 後期 34 g	前期 26.9 g 後期 30.8 g	前期 31.1 g 後期 35.5 g	前期 26.2 g 後期 30.9 g	
塩分	前期 1.6 g 後期 1.9 g	前期 1.9 g 後期 2.0 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう さわら チーズ ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりとく かまぼこ とうふ ぶたにく みそ のり	こうきのみぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ なると ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりとく わかめ チーズ	
みどり	きゅうり コーン にんじん ごまつな キャベツ ねぎ えのきだけ しいたけ	しょうが ごまつな もやし にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん	ねぎ ごぼう にんじん いんげん たけのこ ほうれんそう しいたけ	コーン たまねぎ もやし にんじん しめじ	
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	こめ あぶら さといも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう ごま ごまあぶら バター	

★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。

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。



豆製品を使った給食レシピを紹介します*



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



豚肉と厚揚げのフルコキ風

【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

【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上がり!

少しピリ辛にしたい場合は、豆板醤を少量加えると良いでしょう!

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 なめたけあえ たらフライ ごはん おでん 6の3献立	15 ポトフ ミルクゼリー まめなドライカレー(むぎごはん)	16 おからサラダ いわしのうめこ ごはん どさんこじる	17 ちゅうかサラダ あつあげいりぶたキムチ ごはん ちゅうかコーンたまごスープ	18 ほしかぶのにももの かれいのスタミナソース ごはん さつまいものこじる 食育の日・旬を食べよう献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 641 kcal 後期 764 kcal	前期 685 kcal 後期 805 kcal	前期 632 kcal 後期 746 kcal	前期 649 kcal 後期 770 kcal	前期 535 kcal 後期 667 kcal
たんぱく質	前期 28.4 g 後期 33.4 g	前期 25.3 g 後期 29.2 g	前期 25.9 g 後期 30.4 g	前期 25.6 g 後期 29.7 g	前期 21.2 g 後期 26.7 g
塩分	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たら うずらたまご がんもどき こんぶ さつまあげ ちくわ こまつな もやし にんじん えのきだけ だいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウィナー ペーコン たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ セロリ	ぎゅうにゅう いわし ツナ チーズ ぶたにく みそ キャベツ たまねぎ もやし こまつな にんじん コーン にんにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム とうふ たまご たまねぎ にんじん もやし いらはくさい しょうが にんにく こまつな コーン ほうれんそう	ぎゅうにゅう かれい さつまあげ あぶらあげ だいず ベースト みそ しょうが にんにく ほしかぶ にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう ねぎ しめじ
き	こめ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも
こんだて	21 しおナムル れんこんメンチ ごはん ごもくみそスープ	22 れんこんのごまネーズサラダ ますのみそやき ごはん とんじる 6の2献立	23 天皇誕生日	24 ひじきのいりに いかのかりんあげ ごはん かきたまじる	25 かんきつくだもの ひじきサラダ だいずいりポークカレー(むぎごはん)
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 616 kcal 後期 730 kcal	前期 655 kcal 後期 757 kcal		前期 628 kcal 後期 744 kcal	前期 685 kcal 後期 821 kcal
たんぱく質	前期 23.6 g 後期 27 g	前期 30.9 g 後期 35 g		前期 27.7 g 後期 32.1 g	前期 23.4 g 後期 27.1 g
塩分	前期 2 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g		前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ みそ なると れんこん もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな メンマ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ぎゅうにゅう ます みそ ハム ぶたにく とうふ れんこん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ しめじ ごぼう		ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ とうふ たまご ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん かんきつくだもの
き	こめ あぶら ごま ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも		こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら じゃがいも
こんだて	28 かいそうサラダ とりのからあげ アイスクリーム わかめごはん とんじる 卒業お祝いリクエスト給食	卒業お祝い リクエスト給食 28日は、9年生の給食最終日です。卒業をお祝いして、9年生が「もう一度食べたい給食」としてリクエストした献立が登場します。お楽しみに!! 9年生のみなさんは、給食からも卒業となりますね。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。『何をどう食べたらいいか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。		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。	
ぎゅうにゅう	○				
エネルギー	小 760 kcal 中 860 kcal				
たんぱく質	小 32.7 g 中 36 g				
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g				
あかみどり	ぎゅうにゅう とりこ かいそう ぶたにく とうふ みそ もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう				
き	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら 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。



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」からご覧いただけます。