



令和5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。

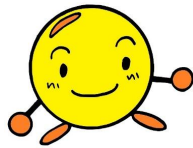


大豆について知ろう! カルシウム・鉄

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。



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

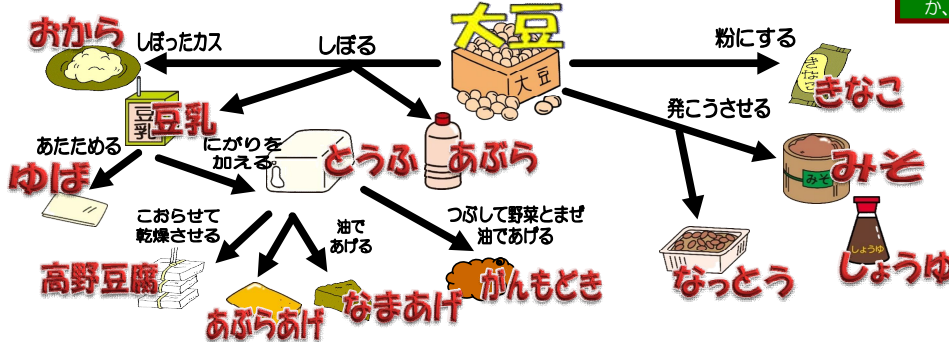
糖質(炭水化物)がエネルギーに変わるのを助けたり、脳の働きを活発にしたりしてくれるビタミンB1が豊富です。納豆には、骨の健康に大切なビタミンKもたくさん含まれています。

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が使われているか、いろいろ探してみてくださいね。



変身上手! ~大豆から作られる食品~



フレッシュ通信 ほうれん草

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	2月の三条産品 さつまいも、こめ、ほうれん草、こまつな、キャベツ、ぶたにく	~節分にちなんだ食べ物~ いわし、けんちん汁	基準 副菜(ふくさい)、主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく)、副菜(ふくさい)	1 ☆ひっちゃんのけんちんサラダ、とりにくのわふうパンこやき ごはん、なめこのみそしる	2 のりナッツあえ、いわしのかばやき ごはん、けんちんじる
エネルギー			前期 635 kcal 後期 847 kcal 前期 206-318 g 後期 275-424 g	前期 635 kcal 後期 748 kcal 前期 30.1 g 後期 34.4 g	前期 672 kcal 後期 795 kcal 前期 31.8 g 後期 37 g
たんぱく質			前期 2 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2 g	前期 2 g 後期 2.5 g
塩分					
あか			体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし ツナ のり とりにく かまぼこ とうふ だいず
みどり			体のちようしをととのえる食品	キャベツ きゅうりにんじん コーン だいこん こまつな なめこ ねぎ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
き	今月の予定 特にありません。		体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ パンこ さとう あぶら	こめ かたくりこ さとうアーモンド ごまあぶら
こんだて	5 ヨーグルト ガレーふうみ、チリコン、むぎごはん、カーネ	6 ごもくきんぴら、いかのかりんあげ ごはん、ほかほかじる	7 あぶらあげのごまずあえ、ごまやきにく ごはん、ゆばいりすましじる	8 うめおかかあえ、めばるたつたおろしソースかけ ごはん、まめのかくれんぼじる	9 わかめのちゅうかサラダ、ぎょうざ2こ ぼんかん ゆでちゅうかめん、みそラーメンスープ
エネルギー	前期 703 kcal 後期 828 kcal	前期 635 kcal 後期 757 kcal	前期 627 kcal 後期 740 kcal	前期 614 kcal 後期 724 kcal	前期 668 kcal 後期 828 kcal
たんぱく質	前期 29.8 g 後期 34.1 g	前期 29.8 g 後期 34.4 g	前期 27.8 g 後期 32.0 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g	前期 26.2 g 後期 31.9 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.2 g	前期 2.9 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ゆば なると	ぎゅうにゅう めばる かつおぶし あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれん草	ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こまつな もやし たけのこ ほうれん草 ねぎ しいたけ	だいこん キャベツ ほうれん草 えのきたけ うめぼし ごぼう ねぎ	キャベツ もやし にんじん メンマ いら きくらげ コーン ねぎ ほうれん草 ぼんかん
き	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さとう さいとも	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



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ポ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
シュレットチーズ・・・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

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。
（そっだったのか！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）

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。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 振替休日	13 きりざい おからコロッケ ☆ミルクゼリー	14 わふうマカロニサラダ かますのしょうがやき	15 かんきつくだもの ひじきのサラダ	16 きりほしだいこんのパンバンジー ししゃものいそフライ前期1本後期2本
エネルギー		前期 724 kcal 後期 851 kcal	前期 673 kcal 後期 799 kcal	前期 698 kcal 後期 820 kcal	前期 651 kcal 後期 778 kcal
たんぱく質		前期 28.7 g 後期 33.1 g	前期 31 g 後期 36.2 g	前期 22.3 g 後期 27.4 g	前期 29.1 g 後期 34.4 g
塩分		前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 1.9 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 3 g 後期 3.5 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく おから なつとう こんぶ がんも ちくわ さつまあげ にんじん のさわな たくあん だいこん	ぎゅうにゅう かます ハム かつおぶし こうやどうふ たまご など	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりこ どうふ たまご
みどり		こめ あぶら ごま さといも さとう	たまねぎ キャベツ コーン たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり かんきつくだもの	はくさいキムチ たくあん いら きりほしだいこん もやし きゅうり コーン たまねぎ
き		こめ あぶら ごま さといも さとう	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	こめ むぎ あぶら さつまいも	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま
こんだて	19 ほしかぶのにももの かれののやくみソース 食育の日	20 ごまつなとだいたずのサラダ ウイナーのカレーソース ※パンにはさんでたべよう。 せわれこめココパン	21 キャベツのこんぶづけ あげだしょうぶごまだれかけ	22 のむヨーグルト きりほしだいこんのやきそばふう ますのみそやき	23 天皇誕生日
エネルギー	前期 615 kcal 後期 731 kcal	前期 640 kcal 後期 801 kcal	前期 665 kcal 後期 801 kcal	前期 650 kcal 後期 767 kcal	
たんぱく質	前期 26.3 g 後期 30.9 g	前期 28.3 g 後期 35 g	前期 23.7 g 後期 28.4 g	前期 31.2 g 後期 37.1 g	
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう かわいい さつまあげ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ウイナー だいたず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ ぶたにく	のむヨーグルト ます ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご みそ	
みどり	しょうが ねぎ ほしかぶ たけのこ しいたけ にんじん いんげん ごぼう だいこん	たまねぎ りんご キャベツ ごまつな しめじ コーン ブロッコリー	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ねぎ えのきたけ みずな	きりほしだいこん キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ きぬさや	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	こめコパン さとう あぶら じゃがいも バター	こめ かたくりこ あぶら ごま しらたまもち	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	
こんだて	26 おかかマヨあえ ☆ハンバーグオニオンソース	27 だいこんのちゅうかサラダ ぶたにくのスタミナあげ	28 しょうゆフレンチ しろみぎかなのみそマヨやき	29 かいそうサラダ とりのからあげ アイスクリーム	
エネルギー	前期 645 kcal 後期 772 kcal	前期 676 kcal 後期 797 kcal	前期 645 kcal 後期 759 kcal	前期 787 kcal 後期 917 kcal	
たんぱく質	前期 27.8 g 後期 33.3 g	前期 25.8 g 後期 29.4 g	前期 31.4 g 後期 37.6 g	前期 29.6 g 後期 34 g	
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 3.2 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ など	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ハム とうふ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう かまぼ ぶたにく とうふ みそ	
みどり	たまねぎ ごまつな にんじん もやし えのきたけ ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく だいこん ごまつな コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん メンマ ねぎ しいたけ	コーン パセリ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ しめじ ごぼう	
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	

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事ができます。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。

卒業お祝い
リクエスト給食

29日は、卒業をお祝いで、9年生が「もう一度食べたい給食」としてリクエストしてくれた献立が登場します。また、おしくも1位には選ばれなかったけど、人気のあった献立（☆印がついています。）もたくさん登場します。お楽しみに!!

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 **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** からご覧になれます。