



令和4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。



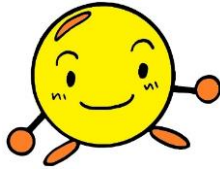
## 大豆について知ろう!

### 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。



### 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

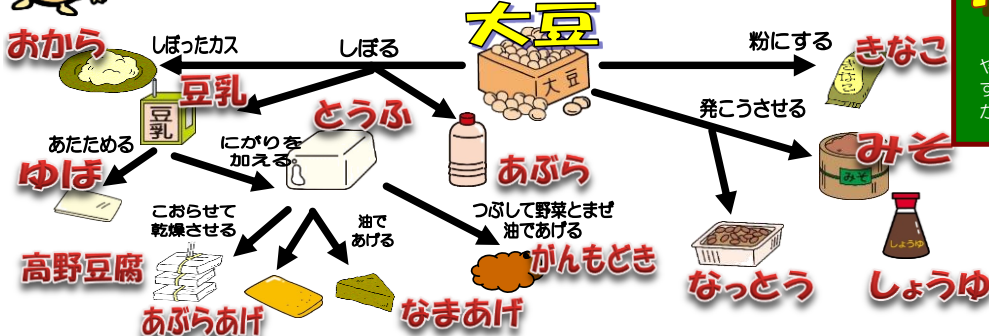
体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

### 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。

**今月の予定**  
特にありません。

月	火	水	木	金
<b>こんだて</b>  ~節分にちなんだ食べ物~ <b>*まめ</b> 「魔を減する」ということから、鬼の目をつぶすといわれています。 <b>*いわし</b> 苦手ないわしにおいて鬼を近づけないようにするため。 	<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> しょうゆフレンチ タンドリーチキン 牛乳 コーンライス ポークビーンズ	<b>2</b> はるさめのちゅうかサラダ 牛乳 おからドーナツ ゆでちゅうかめん しょうがじょうゆラーメンスープ	<b>3</b> だいずサラダ 牛乳 いわしのうめにせつぶんデザート ごはん けんちんじる
<b>エネルギー</b> 前期 632 kcal 後期 842 kcal 前期 205-316 g 後期 274-421 g	前期 627 kcal 後期 743 kcal 前期 29.2 g 後期 34 g	前期 670 kcal 後期 838 kcal 前期 25.6 g 後期 30.9 g	前期 667 kcal 後期 783 kcal 前期 27.2 g 後期 31.8 g	
<b>たんぱく質</b> 前期 2 未満 後期 2.5 未満	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 3 g 後期 3.8 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	
<b>塩分</b> 前期 2 未満 後期 2.5 未満	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.2 g	
<b>あか</b> 体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なた かつまほこ おから	ぎゅうにゅう いわし だいず ハム とりにく かまぼこ とうふ とうにゅう	
<b>みどり</b> 体のちようしをととのえる食品	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ トマト えだまめ コーン	キャベツ もやし にんじん メンマ いら きくらげ ねぎ しょうが こまつな	こまつな キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	
<b>き</b> 体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ あぶら じゃがいも さとう	ゆでちゅうかめん こむぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	
<b>こんだて</b> きりほしだいこんサラダ 牛乳 とくせいやきにく ごはん ちゅうかコーンたまごスープ	<b>7</b> ゆかりあえ 牛乳 あげだしとうふのごまだれ わかめごはん ぼかぼかじる	<b>8</b> しおナムル 牛乳 にくぎょうざ ごはん あつあげのちゅうかに	<b>9</b> ひじきのいために 牛乳 いかのてりやき ごはん どんこじる	<b>10</b> りんご 牛乳 かいそうサラダ むぎごはん まめなキーマカレー
<b>エネルギー</b> 前期 636 kcal 後期 749 kcal 前期 28.4 g 後期 32.9 g	前期 630 kcal 後期 761 kcal 前期 23.0 g 後期 28.5 g	前期 613 kcal 後期 734 kcal 前期 22.4 g 後期 27.8 g	前期 598 kcal 後期 713 kcal 前期 29.7 g 後期 34.2 g	前期 694 kcal 後期 826 kcal 前期 23.9 g 後期 29.5 g
<b>たんぱく質</b> 前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.2 g
<b>あか</b> ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず かいそう かまぼこ
<b>みどり</b> たまねぎ ピーマン しょうが にんにく きりほしだいこん ほうれんそう にんじん コーン いら	キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい ねぎ えのきだけ	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ いら たけのこ しいたけ	ごぼう にんじん いんげん もやし たまねぎ こまつな コーン にんにく	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご
<b>き</b> こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう さといも	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら

\*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。



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。

### 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
  - たまねぎ・・・中1個
  - じゃがいも・・・中1個
  - ブロッコリー・・・1/4房
  - しめじ・・・1/2袋
  - とり肉・・・60g
  - 油・・・大さじ1
  - ★豆乳・・・120cc
  - ★生クリーム・・・20cc
  - ★とろけるチーズ・・・20g
  - ★マヨネーズ・・・40g
  - (固形物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⇒いちょう切り。たまねぎ⇒短冊切り。じゃがいも⇒厚めのいちょう切り。ブロッコリー⇒子房にわけ。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 あぶらあげのごますあえ たまごやき	14 ビーンズサラダ ハンバーグケチャップソース	15 おからサラダ かますのしょうがやき	16 イタリアンスープ かんきつだもの	17 さつまいもサラダ かれないつつたれモンソース
エネルギー	前期 618 kcal 後期 731 kcal	前期 706 kcal 後期 862 kcal	前期 642 kcal 後期 761 kcal	前期 681 kcal 後期 807 kcal	前期 682 kcal 後期 796 kcal
たんぱく質	前期 23.9 g 後期 29.7 g	前期 32 g 後期 38.5 g	前期 29.3 g 後期 34.6 g	前期 28.1 g 後期 32.7 g	前期 30.4 g 後期 35.3 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 3 g 後期 3.5 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 3 g 後期 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	ぎゅうにゅう かます ツナ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく かれい ハム
みどり	こまつな もやし にんじん たまねぎ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	ぶたにく とうふ みそ おから	たまご チーズ	にんにく ほくさいキムチ たくあん
き	しいたけ えだまめ にんにく	コーン しめじ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん	ほうれんそう かんきつだもの	レモン きゅうり コーン にんじん
こんだて	20 ほしかぶのもの おからコロッケ	21 のりナッツあえ さばのしおやき	22 だいこんサラダ チキンなんばん	23 天皇誕生日	24 きりざい めぼるのつつたあげ
エネルギー	前期 648 kcal 後期 757 kcal	前期 693 kcal 後期 829 kcal	前期 685 kcal 後期 798 kcal		前期 661 kcal 後期 788 kcal
たんぱく質	前期 25.4 g 後期 30.6 g	前期 29.1 g 後期 34 g	前期 31.7 g 後期 36.5 g		前期 31.3 g 後期 36.7 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g		前期 1.8 g 後期 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう さつまいも とりにく	ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ		ぎゅうにゅう めぼる なつとう ゆば
みどり	おから ヨーグルト	こうやどうふ とりにく たまご	あぶらあげ みそ		かまぼこ かつおぶし
き	ほしかぶ ぜんまい にんじん しいたけ	こまつな キャベツ にんじん	だいこん こまつな コーン にんじん		にんにく のぎわなづけ たくあん
こんだて	27 パンパンジー あつあげのブルコキいため	28 きりぼしだいこんのやきそば ししゃものおこのみあげ	フレッシュ通信		
エネルギー	前期 650 kcal 後期 767 kcal	前期 621 kcal 後期 756 kcal			
たんぱく質	前期 26.7 g 後期 30.6 g	前期 26.3 g 後期 32.2 g			
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.3 g 後期 3 g			
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	のむヨーグルト ししゃも ぶたにく とりにく			
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん	きりぼしだいこん キャベツ にんじん			
き	にんにく もやし きゅうり メンマ	ピーマン しめじ たまねぎ たけのこ			
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
				こまつな	ほうれん草
				ぶたにく	キャベツ

★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。