



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。

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。

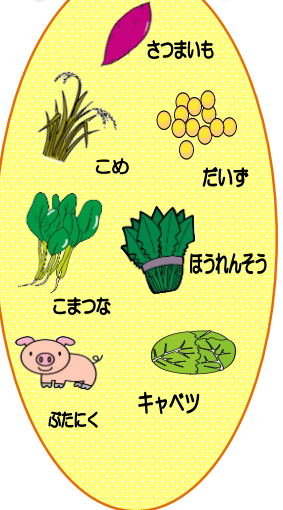
脂肪

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。

2月の三条産品



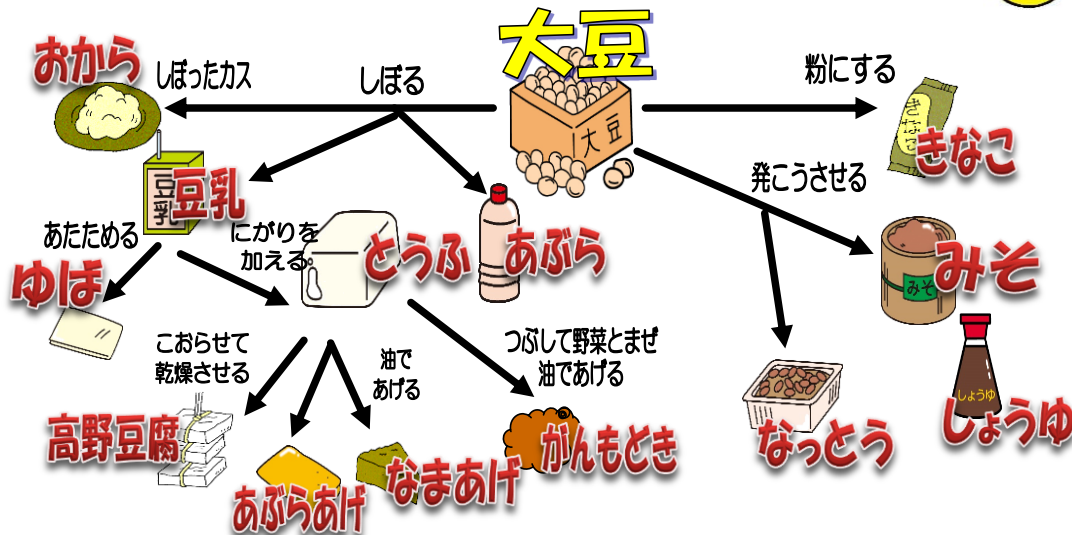
今月の予定

4日(火) 月岡小6年なし
5日(水) 月岡小5年なし
28日(金) 月岡小なし

毎朝、しっかり朝ごはん!!



変身上手! ~大豆から作られる食品~



まめまめこんたてを楽します!!

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。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|---|---|---|---|--|
| こんだて | 3 こまつなマヨネーズあえ いわしのにつけ せつぶんまめ ごはん けんちんじる | 4 はくさいのフレンチサラダ てりやきチキン さんじょうさん どむぎいりパン かぼちゃの ポタージュ | 5 こまつなサラダ かますのさいきょうやき ごはん どうふの みそしる | 6 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 | 7 みかん だいずとひじきのサラダ ミニフィッシュ むぎごはん ポークカレー |
| 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 | 小 702 kcal 中 828 kcal | 小 690 kcal 中 845 kcal | 小 602 kcal 中 742 kcal | 小 654 kcal 中 773 kcal | 小 583 kcal 中 752 kcal |
| たんぱく質 | 小 27.2 g 中 31.6 g | 小 27.6 g 中 32.9 g | 小 27 g 中 31.9 g | 小 28.2 g 中 32.6 g | 小 18.2 g 中 21.9 g |
| 塩分 | 小 2.7 g 中 3.3 g | 小 3.4 g 中 4.1 g | 小 1.7 g 中 2.1 g | 小 2.6 g 中 3.1 g | 小 3.1 g 中 4 g |
| あか | ぎゅうにゅう いわし ハム あぶらあげ どうふ とりにく だいず | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン | ぎゅうにゅう かます みそ ツナ どうふ わかめ あぶらあげ | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんぶ どうふ みそ | ぶたにく だいず ひじき ハム いわし |
| みどり | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん しめじ ねぎ | はくさい きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ | こまつな キャベツ コーン ねぎ にんじん | りんご たまねぎ にんじん にら きゅうり キャベツ たくあん ねぎ だいこん こまつな | にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン みかん |
| き | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さといも こむぎこ かたくりこ | パン さとう あぶら ホワイトルウ バター | ごはん さとう あぶら じゃがいも | ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま | むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう |

★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。

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・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。



豆・豆製品を使った給食レシピを紹介します

鉄火みそ

【材料】4人分
大豆水煮・・・100g 砂糖・・・大さじ1
乾燥大豆の場合・・・10g みそ・・・大さじ1
ごま油・・・適量 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、水蒸大豆(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 ☆りんごすりおろし・・・小さじ1
豚肉小間・・・100g ☆しょうゆ・・・小さじ1
玉葱・・・1/2個 ☆豆板醤・・・少量
にんじん・・・1/6本 ☆酒・・・小さじ1
炒め油・・・適量 ☆みりん・・・小さじ1
しょうが・・・1かけ ☆砂糖・・・小さじ1
にんにく・・・1かけ ☆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 おからコロッケ ヨーグルト ごはん みそ かきたまじる | 13 きりぼしだいごんのやきそばふう ますのでりやき ごはん どさんこじる | 14 だいずもやしのナムル きょうぎ2こ ごはん とうふの ちゅうかに |
| ドリンクタイム | ぎゅうにゅう | | 小:なし 中:ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |
| エネルギー | 小 684 kcal 中 811 kcal | | 小 575 kcal 中 831 kcal | 小 607 kcal 中 747 kcal | 小 599 kcal 中 729 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.9 g 中 31.4 g | | 小 16.8 g 中 26.6 g | 小 26.5 g 中 31.1 g | 小 21.9 g 中 22.7 g |
| 塩分 | 小 3.4 g 中 3.9 g | | 小 2.1 g 中 2.6 g | 小 2.3 g 中 2.9 g | 小 2.2 g 中 2.3 g |
| あか | ぎゅうにゅう さば ツナのり みそ だいず | | ④ぎゅうにゅう おから とりにく たまご とうふ みそ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ます ぶたにく あおのり とりにく みそ | ぶたにく とりにく だいず とうふ |
| みどり | こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ ねぎ だいごん | | キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな えのきたけ ねぎ | きりぼしだいごん キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ コーン ねぎ にんにく | キャベツ こまつな だいずもやし にんじん たまねぎ いら しめじ しょうが |
| き | ごはん くるまふ さとう ごまあぶら | | ごはん じゃがいも さとう パンこ あぶら ごま | ごはん さとう あぶら じゃがいも | ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ |
| こんだて | 17 レモンドレッシングサラダ さかなのあまからだれ ごはん ほかほかじる | 18 ツナサラダ チキンみそカツ ごはん きのこじる | 19 ほうれんそうのサラダ しゅうまい2こ ゆかりごはん まめまめじる 食育の日・旬を食べよう献立 | 20 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にいくため) むぎごはん はくさい スープ | 21 さつまいもサラダ いかのねぎしおやき ミルクゼリー ごはん すきやきふうに 減塩献立 |
| 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 | 小 660 kcal 中 776 kcal | 小 701 kcal 中 825 kcal | 小 662 kcal 中 825 kcal | 小 597 kcal 中 732 kcal | 小 570 kcal 中 733 kcal |
| たんぱく質 | 小 27.1 g 中 31.4 g | 小 27.3 g 中 31.6 g | 小 24.2 g 中 29.6 g | 小 23.6 g 中 26.9 g | 小 23.8 g 中 28.5 g |
| 塩分 | 小 2.5 g 中 2.8 g | 小 2.1 g 中 2.3 g | 小 3.3 g 中 4.1 g | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 1.7 g 中 2 g |
| あか | ぎゅうにゅう たら とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ わかめ だいず みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | いか ぶたにく やきとうふ |
| みどり | キャベツ にんじん きゅうり レモン だいごん しらたき はくさい えのきたけ ねぎ | キャベツ もやし にんじん まいたけ しめじ なめこ ねぎ こまつな | ゆかり たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ コーン だいごん にんじん ねぎ | げんまい たけのこ しいたけ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ | ぎゅうにゅう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン しらたき はくさい えのきたけ しゅんぎく |
| き | ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも | ごはん パンこ あぶら ごまあぶら | ごはん かたくりこ こむぎこ じゃがいも | むぎごはん あぶら ごま さとう はるさめ | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも くるまふ ゼリー |
| 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 かおりあえ おろしハンバーグ ごはん かぼちゃの みそしる | 26 おからサラダ ししゃものいそペフライ2こ チーズ ごはん とんじる | 27 そくせきづけ ごまやきにく ごはん さつまじる | 28 りんご じゃこサラダ むぎごはん ビーンズ カレー |
| ドリンクタイム | ドリンクタイム | ぎゅうにゅう | 小:なし 中:ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |
| エネルギー | 小基準630kcal / 中823kcal | 小 647 kcal 中 781 kcal | 小 616 kcal 中 902 kcal | 小 623 kcal 中 733 kcal | 小 544 kcal 中 730 kcal |
| たんぱく質 | 小基準26.0g / 中34.0g | 小 23.7 g 中 28.6 g | 小 21.1 g 中 33.3 g | 小 26.2 g 中 30.4 g | 小 15.9 g 中 19.5 g |
| 塩分 | 小基準2g未満 / 中2.5g未満 | 小 2.6 g 中 3.2 g | 小 2 g 中 2.7 g | 小 2.5 g 中 3 g | 小 2.4 g 中 3.3 g |
| あか | 体を成長させるものとなる食品 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ | ④ぎゅうにゅう ししゃも おから ツナ ぶたにく とうふ みそ チーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく とうふ みそ | ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ツナ |
| みどり | 体の調子をととのえるものとなる食品 | たまねぎ だいごん ほうれんそう はくさい もやし にんじん ゆず かぼちゃ しめじ ねぎ | キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいごん しらたき しめじ ねぎ | たまねぎ にんじん ビーマン つきこん キャベツ たくあん ごぼう だいごん ねぎ | にんにく りんご キャベツ きゅうり こまつな |
| き | 体をうごかすエネルギーのものとなる食品 | ごはん かたくりこ さとう あぶら | ごはん パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | ごはん さとう ごま さつまいも | むぎごはん じゃがいも あぶら いんげんまめ カレールウ さとう ひよこまめ |

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「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。