



令和3年度

# 2月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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！「大豆の栄養」

### カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくれます。

### 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。

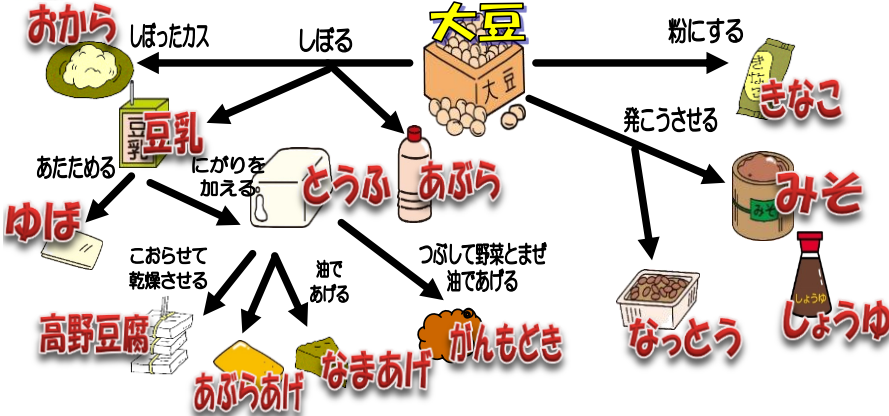
### 脂肪

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

14日(月) 旭小5・6年なし  
25日(金) 月岡小なし



### 2月は米粉パンが登場します

市内産の米粉を使った米粉パンが登場します。米粉パンは、食感がやわらかく、お米の香りがするのが特徴です。味わって食べましょう。



	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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 なっとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん なめこじる	2 かわりきんぴら おからコロッケ ごはん ゆきみじる	3 ほうれんそうのごまあえ いわしのうめ せつぶんまめ ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ 節分献立	4 パンサンスー しゅうまい ごはん マーボー どうふ
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 567 kcal 中 672 kcal	小 646 kcal 中 762 kcal	小 639 kcal 中 749 kcal	小 610 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 29.3g 中 41.6g	小 25g 中 28.9g	小 21.1g 中 24.1g	小 27.3g 中 30.9g	小 22.6g 中 28.9g
塩分	小 2 未満 中 2.5 未満	小 2.8 中 3.3	小 1.8 中 2.1	小 2.3 中 2.7	小 2.1 中 2.6
あか	体を成長させるもとになる食品	だしまきたまご なっとう ひじき どうふ みそ きゅうにゅう	おからコロッケ ぶたにく とりにく きゅうにゅう	とりにく いわし せつぶんまめ きゅうにゅう	しゅうまい ハム どうふ ぶたにく みそ ジョア
みどり	体のちょうしをととのえる食品	にんじん こまつな のざわなづけ だいこん なめこ はくさい ねぎ	ごぼう にんじん いんげん だいこん えのきだけ ねぎ みずな	ほうれんそう きやべつ もやし にんじん はくさい いら えのきだけ ねぎ	もやし にんじん こまつな ねぎ いら ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう しらたまもち	こめ さとう ごま くるまふ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくり
こんだて	7 すきこぶに メンチカツ ごはん ごまとんじる	8 フレンチサラダ ウイナーケチャップソース こめこパン かぼちゃど うにゅうの ポタージュ	9 きりほしだいこんのカレーのため ますのみそづけやき ごはん さつまいもの みそしる	10 もやしのちゅうかあえ ツチそばろどんのぐ ごはん みそワندان スープ	11 建国記念の日
きゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 669 kcal 中 795 kcal	小 682 kcal 中 857 kcal	小 460 kcal 中 691 kcal	小 582 kcal 中 684 kcal	
たんぱく質	小 26.2g 中 30.6g	小 24.8g 中 30.7g	小 19.4g 中 30.9g	小 26.7g 中 30.8g	
塩分	小 2.7 中 3.2	小 4 中 4.9	小 2.3 中 3	小 2.3 中 2.5	
あか	メンチカツ こんぶ だいず さつまあげ ぶたにく どうふ みそ きゅうにゅう	ウイナー ハム ベーコン どうにゅう きゅうにゅう	ます みそ とりひきにく あぶらあげ だいず 中学のみきゅうにゅう	ツナ とりひきにく だいず ぶたにく みそ きゅうにゅう	
みどり	にんじん いんげん ほしいたけ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ エリンギ	きりほしだいこん にんじん いんげん はくさい しめじ ねぎ	たまねぎ いんげん もやし にんじん こまつな とうもろこし はくさい いら ねぎ しょうが にんにく	
き	こめ ごま さとう じゃがいも	こめこパン こめ あぶら	こめ さつまいも	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら ワندان	

★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。



## \* 豆製品を使った給食レシピを紹介します \*

## 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。地元産の美味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出来ます。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。



### 豚肉と厚揚げのフルコギ風

【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

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。

【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あがり!

掲載のレシピはクックパッドでもご覧いただけます。詳しくは右の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	14 おからサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ	15 ひじきのいりに いかのねぎしおやき ごはん うちまめいり みそしる	16 ツナサラダ ハンバーグオニオンソース ミルクデザート ごはん もずくスープ	17 のりずあえ さばのみそだれがけ ごはん ゆばいり すましじる	18 おかかあえ ぶたキムチどんのく ごはん くるまふしり みそしる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 668 kcal 中 796 kcal	小 569 kcal 中 670 kcal	小 662 kcal 中 800 kcal	小 610 kcal 中 723 kcal	小 530 kcal 中 646 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.1 g	小 27.5 g 中 31.7 g	小 26.6 g 中 31.6 g	小 25.9 g 中 30 g	小 21.1 g 中 25.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.6 g
あかみどり	だいず ふたひきにく おから ツナ ウインナー ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん きやべつ どうもろこし こまつな しょうが にんにく	いか ひじき うちまめ さつまあげ あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう にんじん いんげん こまつな えのきだけ だいこん ねぎ	ハンバーグ ツナ かまぼことうふ もずく ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん きやべつ もやし こまつな えのきだけ	さば ツナ のり ゆば など とうふ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし ねぎ にんじん ほししいたけ きぬさや しょうが	ぶたにく あぶらあげ みそ たまねぎ もやし にら こまつな はくさいキムチ にんじん しょうが だいこん えのきだけ ねぎ にんにく
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら デザート	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら くるまふ かたくり
こんだて	21 ほしかぶのにしめ カレーのレモンソース ごはん さつまいもの こじる	22 こんぶあえ あつあげのブルコギふういため ごはん あさりいり スープ	23 天皇誕生日	24 まめまめサラダ しろみざかなのあまからソース ごはん みそおでん	25 かんきつくだもの ヨールスローサラダ むぎごはん ビーンズ カレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 643 kcal 中 833 kcal	小 573 kcal 中 672 kcal		小 654 kcal 中 775 kcal	小 544 kcal 中 673 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 40.6 g	小 24.2 g 中 27.8 g		小 26.6 g 中 31.2 g	小 15 g 中 18.3 g
塩分	小 2.6 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g		小 2.5 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.4 g
あかみどり	カレー さつまあげ あつあげ だいず みそ ぎゅうにゅう ほしかぶ たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	あつあげ ぶたにく みそ あさり しおこんぶ とうふ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん りんご にら かぶ はくさい だいこん チンゲンサイ しめじ ねぎ		しろみざかな ツナ がんもどき だいず ちくわ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう きやべつ にんじん きゅうり だいこん	だいず ふたひきにく にんじん たまねぎ きやべつ しょうが きゅうり とうもろこし りんご にんにく かんきつくだもの
き	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ あぶら さとう かたくり ごま		こめ あぶら さとう さといも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ
こんだて	28 かいそうサラダ アイスcream からあげ わかめ ごはん たまごスープ	★第四中リクエスト&卒業お祝い献立★			
ぎゅうにゅう	○	○			
エネルギー	小 778 kcal 中 903 kcal				
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.1 g				
塩分	小 3.3 g 中 4.2 g				
あかみどり	わかめ かいそう とりく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう きやべつ にんじん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう				
き	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ こめ デザート				



### フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~

## 2月は「ほうれん草」です!

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
- ほうれん草
- こまつな
- キャベツ
- ぶたにく

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」からご覧いただけます。