



令和5年度

# 2月 きゅうしよくだより 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。節分は立春の前日といい、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。



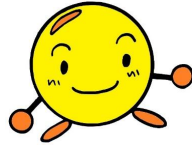
## 大豆について知ろう！

### 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。



### 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。

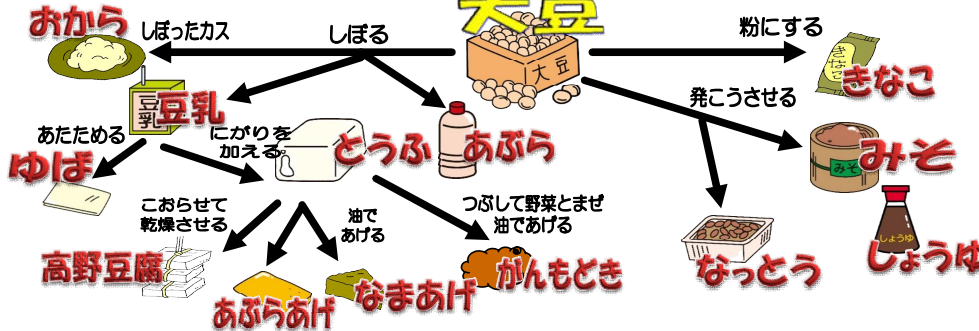
### 大豆の栄養 脂肪

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、節分にちなんで、大豆や大豆製品が給食にたくさん登場します。

### 今月の給食の予定

- 1日(木) 月岡小4年なし
- 16日(金) 月岡小1年2年なし
- 20日(火)～22日(木) 第四中2年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	2月の三条産品 さつまいも、こめ、ほうれんそう、こまつな、キャバツ、ぶたにく、ねぎ	いわし …鬼の苦手なおいで近づけないようにするという説があります。	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 おからサラダ、チリコンカーネ、ミルクデザート、むぎごはん、だいこんスープ	2 こまつなのおひたし、いわしのかばやきふう、せつぶんまめ、ごはん、けんちんじる 節分献立
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal	小 715 kcal 中 844 kcal	小 637 kcal 中 755 kcal
たんぱく質			小 20.6～31.8g 中 27.5～42.4g	小 28.8g 中 33.3g	小 24.7g 中 29.1g
塩分			小 2g未満 中 2.5g未満	小 2.1g 中 2.6g	小 2.5g 中 3g
あか		けんちん汁 …たくさんの具材と油が入るけんちん汁は、身体を温めるごちそうとして、寒い時期の行事食の定番です。	体を成長させるものになる食品	だいず、ぶたひきにく、おから、ツナ、とうふ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	いわし、だいず、とうふ、かまぼこ、とりこ、ぎゅうにゅう
みどり			体のちようしをととのえる食品	たまねぎ、にんじん、きやべつ、とうもろこし、だいこん、えのきたけ	きやべつ、こまつな、とうもろこし、ねぎ、だいこん、ごぼう、しょうが、にんじん、ほししいたけ
き			体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、むぎ、あぶら、ハヤシルウデザート	こめ、あぶら、さとう、ことう
こんだて	5 れんごんのきんぴら、エビフライ	6 ごんさいのラタトゥイユ、チーズオムレツ	7 コーンおひたし、レバーとポテトのあげにわかめふりかけ	8 ごまおひたし、カマスのしょうがやき	9 なっとうのごさいあえ、おからコロッケ
エネルギー	小 604 kcal 中 715 kcal	小 647 kcal 中 789 kcal	小 636 kcal 中 749 kcal	小 590 kcal 中 722 kcal	小 608 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 24g 中 28g	小 28.0g 中 33.8g	小 25.6g 中 29.6g	小 28.7g 中 34.9g	小 24g 中 27.5g
塩分	小 1.8g 中 2.2g	小 3.1g 中 3.6g	小 1.9g 中 2.3g	小 1.9g 中 2.1g	小 2.3g 中 2.7g
あか	エビフライ、さつまあげ、ぶたにく、ゆば、とうふ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	チーズオムレツ、ウインナー、とりこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたレバー、とりこ、かつおぶし、ぎゅうにゅう	のむヨーグルト、カマス、かまぼこ、かつおぶし、こうやどうふ、とりこ	おからコロッケ、なっとう、ひじき、とりこ、あぶらあげ、みそ
みどり	れんこん、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ほうれんそう、ほししいたけ	にんじん、たまねぎ、かぶ、れんこん、とうもろこし、さやいんげん、にんにく、トマト、はくさい、マッシュルーム	きやべつ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みずな	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、きやべつ、ほししいたけ、さやいんげん、しょうが	こまつな、にんじん、のざわなづけ、たくあん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
き	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	こめごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ、ホワイトルウ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくりこ、しらたまもち	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、あぶら	こめ、ごま、さといも

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。  
給食だよりは三條市ホームページの 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、にんじんはちょうちぎりし、それぞれゆでて水出し、水気を切っておく。
- ③ボ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  
シュレッドチーズ・・・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★を混ぜ合わせて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）



	月	火	水	木	金
こんだて	12 <b>振替休日</b>	13 かんきつくだもの ごまつなサラダ むぎごはん ポークカレー	14 かいそうサラダ からあげ ミニアイス ごはん コンソメスープ ★第四中リクエスト給食★	15 きりほしだいごんのやきそばふう ぎんざけのしおやき ごはん とうふときのこのくずに	16 いそマヨサラダ ぎょうざ ちゅうかめん みそラーメンスープ
エネルギー		小 633 kcal 中 751 kcal	小 790 kcal 中 910 kcal	小 618 kcal 中 731 kcal	小 627 kcal 中 786 kcal
たんぱく質		小 21.1 g 中 24.3 g	小 26.2 g 中 29.5 g	小 30.6 g 中 36.1 g	小 26.1 g 中 31.8 g
塩分		小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 3.3 g 中 3.7 g
あか		ぶたにく たいず ツナ ぎゅうにゅう	とりにく わかめ かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	ぎんざけ あおりのり とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎょうざ かまぼこ なると ぶたにく のり ぎゅうにゅう
みどり		たまねぎ にんじん ごまつな きゅうり きゃべつ しょうが にんにく かんきつくだもの	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ はくさい ごまつな パセリ	きりほしだいごん きゃべつ にんじん ピーマン はくさい まいたけ たけのこ しめじ	にんじん きゃべつ なら ねぎ ピーマン ほうれんそう メンマ にんにく ほししいたけ ほうれんそう しょうが
き		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも デザート	こめ あぶら さとう かたくりこ	ちゅうかめん こめ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	19 ほしかぶのにしめ カレイのやくみソース ごはん さつまじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 ごまつナムル あつあげのキムチいため ごはん あさりとかわめの スープ	21 もやしのピリからいため ぶたにくのなんばんソース ごはん なめこの みそしる	22 うめおかかあえ さばのおろしソース ごはん くるまふの みそしる	23 天皇誕生日 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。
エネルギー	小 640 kcal 中 755 kcal	小 589 kcal 中 691 kcal	小 584 kcal 中 688 kcal	小 624 kcal 中 738 kcal	小 25.5 g 中 29.7 g
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.4 g	小 26.6 g 中 30.6 g	小 25 g 中 28.5 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	
あか	カレイ さつまあげ とりにく みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく ハム わかめ あさり とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	さば サラダチキン かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	ねぎ 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 はくさい しょうが	たまねぎ はくさいキムチ ごまつな さやいんげん もやし にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	ねぎ もやし たまねぎ にんじん ピーマン なめこ ごまつな しょうが	だいごん きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし うめしほ えのきたけ たまねぎ ごまつな	
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう くるまふ	
こんだて	26 キャベツとツナのサラダ とうふハンバーグ・あなか ごはん じゃがいもの みそしる	27 ダブルポテトサラダ メバルのたつたあげ わかめ ごはん  मामの かくれんぼじる	28 きんぴらだいずカレーふうみ いかのねぎしおやき ごはん おでん	29 ナムル シュウマイ ヨーグルト なめし マーボー どうふ	
エネルギー	小 628 kcal 中 741 kcal	小 667 kcal 中 791 kcal	小 582 kcal 中 683 kcal	小 687 kcal 中 895 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 29 g	小 27.3 g 中 31.6 g	小 28.1 g 中 32.5 g	小 30.2 g 中 41.6 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.6 g	
あか	とうふハンバーグ ツナ わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	メバル ハム あつあげ だいず みそ わかめ ぎゅうにゅう	いか だいず ぶたにく がんもどき ちくわ あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	シュウマイ ぶたひきにく かまぼこ とうふ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	
みどり	きゃべつ ほうれんそう もやし ねぎ にんじん しょうが	きゅうり たまねぎ だいごん にんじん えのきたけ ねぎ	ほうれんそう ぎょうざ やいんげん だいごん	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ なら ほししいたけ しょうが にんにく	
き	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	こめ あぶら さつまいも じゃがいも さといも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう さといも	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	

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

★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。

## 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。