



令和4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。

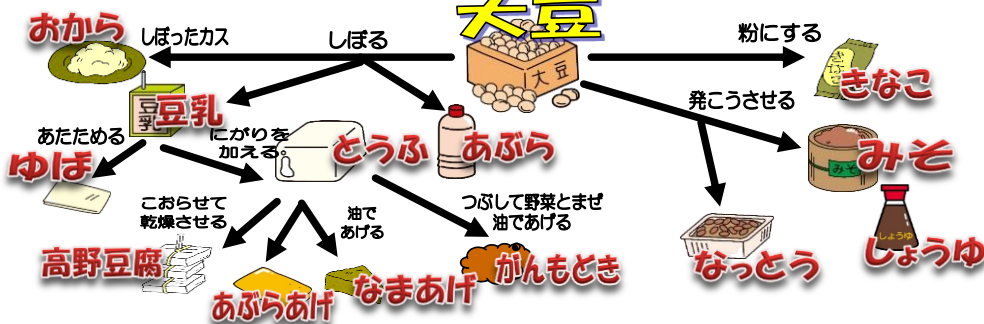
大豆の栄養 脂肪

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~



今月の予定

- 8日(水) 月岡小1・2年
- 15日(水) 旭小5・6年なし
- 24日(金) 月岡小なし



メニュー	火		水		木		金				
	標準	1	2	3	4	5	6	7			
こんだて ~部分に うどんを食べよう~ いわし ...鬼の苦手なにおいて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 もやしのピリからいため 牛乳 ぶたにくのなんばんだれかけ ごはん ぶぶきじる	2 ゆかりあえ 牛乳 いかのねぎしおやき ごはん とうふのすず	3 ごまつなのきりざい 牛乳 いわしのうめに せつぶんまめ ごはん わかめじる 節分献立	4 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。	5 体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	6 かいそうサラダ 牛乳 チキンカツ ミルクレーブ ごはん カレーライス 第四中リクエスト献立	7 ごぼうとにんじんのシリシリ 牛乳 あかうおのしょうがやき ごはん ゆばのすましじる	8 かんきつくだもの 牛乳 はるさめサラダ むぎごはん あつあげのそぼろどん	9 おからサラダ 牛乳 むしぎょうざ ちゅうかめん みそラーメンスープ	10 こんぶあえ 牛乳 メバルのたつたあげ ごはん さといものこじる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 668 kcal 中 800 kcal	小 557 kcal 中 724 kcal	小 634 kcal 中 737 kcal	小 835 kcal 中 953 kcal	小 574 kcal 中 736 kcal	小 610 kcal 中 717 kcal	小 629 kcal 中 774 kcal	小 601 kcal 中 713 kcal		
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 26.7 g 中 31.3 g	小 27.3 g 中 32.6 g	小 27 g 中 30 g	小 29.4 g 中 34.2 g	小 26.4 g 中 30.2 g	小 22.5 g 中 25.8 g	小 25.7 g 中 30.9 g	小 23.2 g 中 27.1 g		
塩分	小 2 g 未満 中 2.5 未満	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.3 g		
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし なつとう かつおぶし わかめ うちまめ みそ		ぎゅうにゅう とうふ しょうが ねぎ もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ みそ いかまぼこ	ぎゅうにゅう やきぶた みそ おから ツナ	ぎゅうにゅう メバル しおこんぶ だいち みそ		
みどり		しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごまつな だいこん にんじん たくあん たまねぎ しめじ		にんじん ごぼう だいこん ごまつな ねぎ ほししいたけ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら しょうが にんにく もやし きゅうり かんきつくだもの	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん いら メンマ きくらげ キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ		
き		ごぼう いんげん ほししいたけ こめ さとう かたくりこ	たけのこ いんげん こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう ごま		こめ あぶら	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さといも		

★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。

【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
 - ★マッシュルーム・・・40g (固形ルウ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⇒いちよう切り。たまねぎ⇒短冊切り。じゃがいも⇒厚めのいちよう切り。ブロッコリー⇒子房にわける。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 ごまおひたし にくどうふどんのぐ むぎごはん かきたま みそしる	14 はくさいづけ おからココロツケ アイスクリーム ごはん カレースープ	15 だいずサラダ シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん じゃがいもの みそしる	16 たくあんあえ あつあげのにくみそいため ミニフィッシュ ごはん なめこの スープ	17 さつまいものさっぱりサラダ かれのいなんばんづけ ごはん あおなと あぶらあげの みそしる
エネルギー	小 565 kcal 中 735 kcal	小 712 kcal 中 818 kcal	小 588 kcal 中 703 kcal	小 596 kcal 中 710 kcal	小 646 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 30.1 g	小 24.2 g 中 27.9 g	小 24.6 g 中 27.8 g	小 24.9 g 中 28.5 g	小 26.4 g 中 30.7 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうふ かつおぶし たまご わかめ みそ	ぎゅうにゅう おから しおこんぶ とりひきにく	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ どうふ いとかまぼこ かたくりわし	ぎゅうにゅう かれい とりひきにく どうふ あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ ごぼう いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	はくさい きゅうり にんじん たくあん もやし たまねぎ にら ほししいたけ	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	たまねぎ あかピーマン いんげん ほししいたけ たけの しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	しょうがねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな にんじん はくさい
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも
こんだて	20 おかがマヨネーズあえ だしまきたまご わかめごはん だいずもやしの みそそぼろじる	21 ツナサラダ とりにくのてりやき こめこパン しろいんげんの クリームスープ	22 とりにくとわかめのあえもの ぎんひらすのみそやき ごはん あつあげの けんちんじる	23 天皇誕生日	24 のりずあえ えびフライ(2本) こじんようソース ごはん うちまめと さつまいもの みそしる
エネルギー	小 552 kcal 中 709 kcal	小 628 kcal 中 772 kcal	小 572 kcal 中 707 kcal		小 655 kcal 中 772 kcal
たんぱく質	小 22.5 g 中 26 g	小 32.7 g 中 39.3 g	小 27.5 g 中 32.1 g		小 27.1 g 中 31.3 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.4 g		小 1.8 g 中 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ たまご かつおぶし とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう とりひきにく ツナ ほたて どうにゅう	ぎゅうにゅう ぎんひらす みそ わかめ とりひき あつあげ		ぎゅうにゅう えび ツナ のり うちまめ みそ
みどり	こまつな キャベツ にんじん だいずもやし たまねぎ にら ほししいたけ しょうが にんにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム にんにく	もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ		こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう しめじ
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめこパン あぶら さつまいも しろいんげん かたくりこ	こめ さとう		こめ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも
こんだて	27 かんきつくだもの ひじきとたまごのちゅうかサラダ ごはん ビーンズ ハヤシライス	28 かふうあえ とりにくとこうやどうふのあますあん ごはん もずくスープ	フレッシュ通信	2月の三条産品	
エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal	小 651 kcal 中 762 kcal		さつまいも こめ こまつな ほうれんそう ぶたにく キヤベツ	
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 21.7 g 中 25.3 g		かれいは世界中に100種類、日 本に40種類程存在しています。目 ラメと似ていますが、かれいはヒ メが右、ヒラメは左で区別できま す。北海道から東北地方で多く水揚げ されています。漢字では、葉のよ うな形から「鱈」と書きます。栄 養面では脂肪が少なくたんぱく質 が豊富で、カルシウムや鉄も含ま れています。煮つけや唐揚げ等で ぜひ味わってください。	
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g		ももぞい旬のおさかな通信 今日は「かれい」	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご	のむヨーグルト とりにく こうやどうふ もずく いとかまぼこ		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。	
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく もやし きゅうり かんきつくだもの	しょうが たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ			
き	こめ いんげんまめ ひよこまめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう			

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。