



# 令和5年度 2月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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てみましょう。

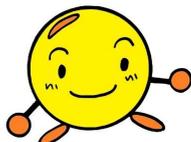
## 大豆について知ろう！

### 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。

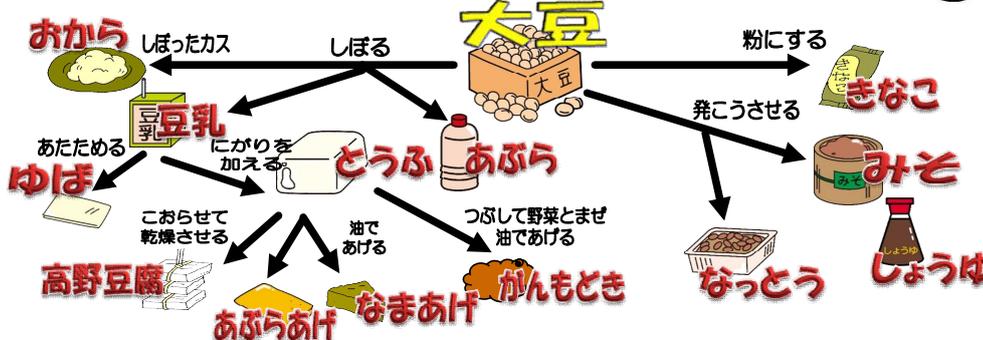
### 大豆の栄養 脂肪

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。

### 今月の予定

2日(金) 中学3年生なし  
8日(木) 中学1・2年生なし

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>2月の三条産品</b> 	 <b>～節分にちなんだ食べ物～</b> 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。	<b>基準</b> 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)	<b>1</b> かんきつくだもの いちご とうげ こまつなとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー	<b>2</b> ほうれんそうのおひたし 牛乳 いわしのかばやき せつぶんまめ ごはん けんちん汁 <b>節分献立</b>
	エネルギー		小 635 kcal 中 847 kcal	小 578 kcal 中 735 kcal	小 646 kcal 中 762 kcal
	たんぱく質		小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 16.4 g 中 23.1 g	小 27.0 g 中 30.4 g
	塩分		小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.7 g 中 3.0 g	小 1.9 g 中 2.2 g
	あか		体を成長させるものになる食品	いちごとうげ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ だいず
みどり		体のちようしをととのえる食品	にんじん たまねぎ キャバツ こまつな かんきつくだもの	にんじん ほうれんそう キャバツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ きぬさや	
き		体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん むぎ あぶら さとう カレールー じゃがいも	ごはん あぶら さとう さといも	
こんだて	<b>5</b> なつとうごさいあえ 牛乳 あつやきたまご ごはん とうやとうふのうまに	<b>6</b> ダブルポテトサラダ 牛乳 ししゃもいそペフライ わかめごはん くるまふのみそしる	<b>7</b> ごまびたし 牛乳 あぶらげのねぎみそソース ごはん ゆきみじる	<b>8</b> たくあんあえ 牛乳 とりにくのわふうパンこやき ごはん じゃがいものみそしる	<b>9</b> のりずあえ 牛乳 とうふハンバーグ ごはん はくさいのみそしる <b>6年3組の推し献立</b>
	エネルギー	小 593 kcal 中 705 kcal	小 661 kcal 中 773 kcal	小 625 kcal 中 714 kcal	小 582 kcal 中 708 kcal
	たんぱく質	小 26.3 g 中 30.7 g	小 22.1 g 中 24.7 g	小 25 g 中 27.6 g	小 24.5 g 中 29.6 g
	塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g
	あか	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ
みどり	にんじん こまつな たくあん たまねぎ キャバツ しいたけ さやいんげん	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ こまつな	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし だいこん こまつな えのきたけ	にんじん キャバツ きゅうり たくあん だいこん たまねぎ	にんじん ほうれんそう キャバツ はくさい だいこん えのきたけ
き	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ くるまふ	ごはん さとう ごま しらたまもち	ごはん バンこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう かたりにく じゃがいも

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。



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。

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**

日本と同じ島国のイギリス。首都ロンドンは世界をリードするグローバル都市の一つです。

イギリスの子どもたちはどんな給食を食べているのかな。



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 日本給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照)

**おかからサラダ**

- 【材料】4人分  
おかから・・・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1センチに、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  
シュレットチーズ・・・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)



	月	火	水	木	金
こんだて	12 <b>振替休日</b>	13 だいごんのちゅうかサラダ トツポギレリデジカルビ	14 きんぴらだいずの咖喱ふんみ いかのねぎしおあげ	15 ごまつなとひじきのナムル ぎょうざ2こ	16 りつちゃんのげんきサラダ とりこくのてりやき みかん
エネルギー		小 608 kcal 中 725 kcal	小 662 kcal 中 794 kcal	小 599 kcal 中 753 kcal	小 660 kcal 中 789 kcal
たんぱく質		小 25.1 g 中 29.2 g	小 30.8 g 中 35.8 g	小 25.0 g 中 30.5 g	小 28.1 g 中 33.0 g
塩分		小 1.4 g 中 1.7 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう いか だいず とりこく ぶたにく ちくわ こんぶ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	ぎゅうにゅう とりこく ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく あつあげ みそ
みどり		にんじん キャベツ たまねぎ だいごん ねぎ しいたけ ごまつな	にんじん ごぼう さやいんげん だいごん	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ とうもろこし ごまつな きりぼしだいごん きゅうり	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト だいごん ごぼう たまねぎ はくさい みかん
き		ごはん トツポギ あぶら さとう ワンタン	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	めん あぶら さとう	ごはん さつまいも さとう あぶら さといも
こんだて	19 ほしかぶのにしめ カレーのやくみソース	20 うめあえ とりこくのからあげ	21 おかからキムチ ぎんざけのしおやき	22 ごまつナムル あつあげのブルコギふう	23 天皇誕生日 郷土料理紹介 「干しかぶの煮しめ」
エネルギー	小 632 kcal 中 755 kcal	小 642 kcal 中 759 kcal	小 662 kcal 中 778 kcal	小 596 kcal 中 713 kcal	
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.8 g	小 21.4 g 中 25.4 g	小 28.6 g 中 32.8 g	小 27.7 g 中 32.8 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 1.7 g 中 2.0 g	
あか	ぎゅうにゅう カレイ さつまいも あぶらあげ みそ	のみヨーグルト とりこく ゆば	ぎゅうにゅう さけ ベーコン おかから とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あさり わかめ ハム とりこく	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。
みどり	にんじん ねぎ ほしかぶ たけのこ しいたけ はくさい まいたけ	にんじん キャベツ きゅうり うめ だいごん ごまつな ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ グリンピース ねぎ えのきたけ ごまつな はくさい	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ごまつな キャベツ	
き	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	
こんだて	26 にんじんシリシシ おかからコロッケ	27 ひじきいりサラダ ハンバーグ	28 きりぼしだいごんのやきそばふう ますのみそづけやき	29 ヨーグルトあえ わふうドライカレー	
エネルギー	小 617 kcal 中 739 kcal	小 666 kcal 中 852 kcal	小 631 kcal 中 728 kcal	小 615 kcal 中 722 kcal	
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.7 g	小 28.7 g 中 36.1 g	小 29.7 g 中 33.6 g	小 21 g 中 24.2 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.0 g	小 1.9 g 中 2.2 g	
あか	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ おから	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ひじき ベーコン	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく あおのり とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ ウィンナー ヨーグルト	
みどり	にんじん ごぼう だいごん ねぎ	にんじん キャベツ ごまつな とうもろこし たまねぎ しめじ	にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいごん はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ まいたけ	にんじん ごぼう エリンギ マッシュルーム おうとう はくとう ラ・フランス りんご	
き	ごはん あぶら さといも	パン さとう あぶら さつまいも パター	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら カレーウ じゃがいも	

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。