

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
(乾燥大豆の場合・・・10g)
ごま油・・・適量

砂糖・・・大さじ1
みそ・・・大さじ1
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(またはもとしてゆてた大豆)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昔風

【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

☆りんごすりおろし・・・小さじ1
☆しょうゆ・・・小さじ1
☆豆板醤・・・少量
☆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

【作り方】

- ①材料を切る。しょうが、にんにくをみじん切り。厚揚げ、玉ねぎを短冊切り。にんじんを千切り。
- 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 こんぶあえ ぶたにくとあつあげのブルコギふう 	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 ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくいため) ヨーグルト むぎごはん みそワタンスープ 	13 なつどうのごさいあえ たらのあまからだれ 	14 きりほしだいこんのやきそばふう やさしいコロツケ 中のみチーズ ごはん どさんこじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 621 kcal 中 727 kcal		小 545 kcal 中 800 kcal	小 622 kcal 中 739 kcal	小 602 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.6 g		小 22.1 g 中 32.7 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 16.2 g 中 18.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.2 g		小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、こんぶあぶらあげ、とうふ		ぶたにく、なつどう、みそ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、たら、でんぶ、なつどう、ひじき、あぶらあげ、みそ	ぶたにく、あおのり、みそ、チーズ
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう		ぜんまい、たけのこ、しいたけ、きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、きゅうり、しなちく、ねぎ	にんじん、もやし、こまつな、のざわ、なし、そのみ、たくあん、だいこん、しめじ、ねぎ	にんじん、きゅうり、ピーマン、もやし、きりほしだいこん、たまねぎ、とうもろこし、にんにく
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり、じやがいも		こめ、むぎあぶら、さとう、ごま、こめあぶら、ワタンスープ	こめ、あぶら、さとう、ごま、さといも	こめ、あぶら、じやがいも、パン、こ、さとう
こんだて	17 ひじきいりサラダ さばのみそに 	18 ほくさいのフレンチサラダ とりにくのカレーりやき さんじょうさん ごむぎいりパン かぼちゃの ポタージュ 	19 ほうれんそうサラダ かれいのなんばんづけ 	20 だいずサラダ マーメイドチキン キャロット ピラフ かきたま スープ 	21 さつまいものアーモンドサラダ いかのねぎしおやき
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	減塩献立
エネルギー	小 643 kcal 中 763 kcal	小 581 kcal 中 685 kcal	小 646 kcal 中 764 kcal	小 725 kcal 中 865 kcal	小 543 kcal 中 666 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27.3 g	小 23.8 g 中 26.1 g	小 26.3 g 中 31.2 g	小 29.7 g 中 34.8 g	小 21.9 g 中 26.5 g
塩分	小 1.6 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう、さば、とり、ひじき、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、とり、ハム、レバー、ウィンナー、なまクリーム、チーズ	ぎゅうにゅう、かれい、ハム、とうふ、あぶらあげ、うちまめ、みそ	ぎゅうにゅう、とり、くだいず、ツナ、とうふ、たまご、わかめ	ぶたにく、とうふ、いか
みどり	こまつな、きゅうり、とうもろこし、だいこん、にんじん、さやえんどう、ねぎ	ほくさい、きゅうりにんじん、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ	ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、だいこん、しめじ	オレンジ、きゅうり、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、こまつな、トマト	きゅうり、にんじん、きゅうり、レモン、ほくさい、ねぎ、えのきたけ、こまつな
き	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	パン、あぶら、さとう、じやがいも、バター	こめ、あぶら、さとう、じやがいも、かたくり	こめ、かたくり、こ、あぶら、さとう	こめ、さつまいも、アーモンド、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) しるもの 	25 そくせきづけ やきにく ごはん みそ けんちんじる 	26 おからサラダ ししゃもいそべフライ ごはん とんじる 	27 だいずもやしのナムル ぎょうざ ごはん あつあげの ちゅうかに 	28 こまつなのじゃこサラダ かんきつだもの のむヨーグルト 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 617 kcal 中 726 kcal	小 571 kcal 中 843 kcal	小 691 kcal 中 824 kcal	小 696 kcal 中 828 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 19.4 g 中 30.5 g	小 27.6 g 中 32.2 g	小 22.6 g 中 26.2 g
塩分	小 2 g以下 中 2.5 g以下	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	体を成長させるものとなる食品	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ	ししゃものり、おから、ツナ、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ハム、あつあげ、ぶたにく、うずらたまご、みそ	ヨーグルト、ぶたにく、くだいず、ちりめんじゃこ、ツナ
みどり	体の調子をとのえるものとなる食品	たまねぎ、さやえんどう、きゅうりにんじん、たくあん、だいこん、しいたけ、ねぎ、さやえんどう	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ほくさい、ねぎ、さやえんどう、ごぼう	こまつな、くだいず、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら	にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、もやし、きゅうり、とうもろこし、かんきつだもの
き	体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごま、さといも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、じやがいも、パン	こめ、さとう、あぶら、かたくり、こ、むぎこ	こめ、むぎ、じやがいも、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。



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。