



令和4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、調味料や食品に变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、免疫力をアップしてくれます。



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

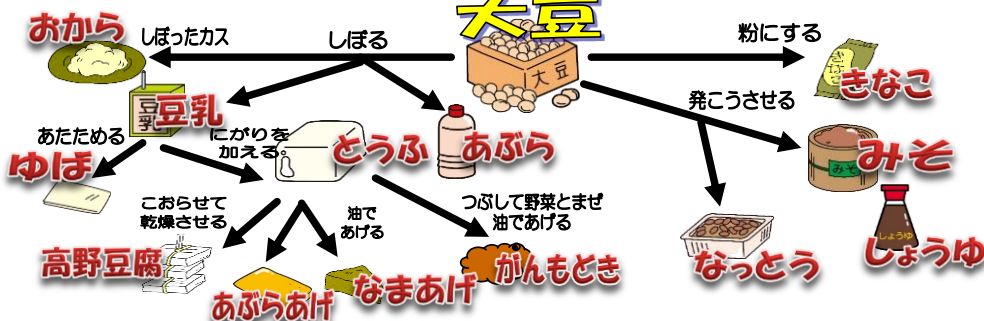
脂肪

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

1日(水) 中学3年給食なし
9日(木) 中学1・2年生なし
22日(水) 5・6年生なし
(子どもがつくる弁当の日)

こんだて	エネルギー たんぱく質 塩分	火		水		木		金	
		基準	牛乳	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳
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。		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	牛乳	ごまネーズサラダ いかのカレーあげ	牛乳	もやしのあますあえ あつあげいりホイコーロー	牛乳	うめマヨサラダ いわしのおかかにかつおぶなめ	牛乳
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。		主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)		ごはん しおちゃんごぶ〜スープ		ごはん あさりいりスープ		ごはん けんちんじり	
		小 632 kcal 中 842 kcal 小 205-316 g 中 274-421 g		小 649 kcal 中 756 kcal 小 18.1 g 中 20.5 g		小 591 kcal 中 725 kcal 小 26 g 中 31.2 g		小 635 kcal 中 751 kcal 小 24.9 g 中 29.0 g	
		小 2 未満 中 2.5 未満		小 1.8 g 中 2 g		小 2.0 g 中 2.4 g		小 2.2 g 中 2.4 g	
		体を成長させるものになる食品		ぎゅうにゅう いか とりく だいず こまつな キャベツ はくさい にんじん いら えのきたけ ねぎ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あさり あぶらあげ キャベツ にんじん ピーマン もやし こまつな だいこん ねぎ		ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりく とうふ だいず キャベツ こまつな にんじん とうもろこし うめ だいこん ねぎ きぬさや	
		体のちようしをととのえる食品		ごはん かたくりこくるまふ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ		ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ		ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
		体をうごかすエネルギーのものになる食品							
きりぼしだいこんサラダ やきにく		小 592 kcal 中 701 kcal 小 26.7 g 中 32.7 g		小 605 kcal 中 718 kcal 小 26.1 g 中 30.7 g		小 601 kcal 中 706 kcal 小 25.7 g 中 29.3 g		小 627 kcal 中 745 kcal 小 25.0 g 中 28.7 g	
		小 1.8 g 中 2.1 g		小 1.6 g 中 1.9 g		小 1.9 g 中 2.0 g		小 1.7 g 中 2.0 g	
		ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あつあげ みそ		ぎゅうにゅう めばる ひじき だいず さつまあげ とりく		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ うちまめ だいず みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりく	
		たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな だいこん にんじん		にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな		たまねぎ ピーマン はくさい きゅうり たくあん ごぼう にんじん ねぎ こまつな		にんじん たまねぎ はくさい キャベツ こまつな とうもろこし かんきつくだもの	
		ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		ごはん あぶら さとう しらたまもち		ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		ごはん むぎ じゃがいも ミックスピーンズ カレールー あぶら さとう	

★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。



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。

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 油・・・大さじ1
 たまねぎ・・・中1個 ★豆乳・・・120cc
 じゃがいも・・・中1個 ★生クリーム・・・20cc
 ブロッコリー・・・1/4房 ★とろけるチーズ・・・20g
 しめじ・・・1/2袋 ★オリーブオイル・・・40g
 とり肉・・・60g (固形肉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⇒いちょう切り。たまねぎ⇒短冊切り。じゃがいも⇒厚めのいちょう切り。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て煮る。
- 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 りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 あつやきたまご わかめごはん とんじる 6年3組が考えた献立	14 のりナッツあえ 牛乳 かますのしょうがやき ごはん じゃがいものカレーそばろに	15 きりぼしだいこんのやきそばふう 牛乳 おからゴロッケ ごはん とさんこじる	16 さつまいもサラダ 牛乳 かれないのレモンソース 食育の日 ごはん まめまめじる 食育の日・旬を食べよう献立	17 あぶらあげのごますあえ 牛乳 ぎょうぎ 2こ ゆでちゅうか しょうゆラーメンスープ	
	エネルギー たんぱく質	小 625 kcal 中 739 kcal 小 27.0 g 中 31.2 g	小 602 kcal 中 707 kcal 小 26.3 g 中 30.9 g	小 643 kcal 中 743 kcal 小 23.0 g 中 25.7 g	小 688 kcal 中 817 kcal 小 26.1 g 中 30.6 g	小 583 kcal 中 736 kcal 小 24.5 g 中 29.9 g
	塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.0 g 中 3.7 g
	あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト だいこん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう かます ツナ のり ぶたにく だいず こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりこく みそ おから にんじん もやし ビーマン きりぼしだいこん キャベツ だいこん とうもろこし	ぎゅうにゅう かれない ハム みそ だいず とうふ わかめ うちめ レモン きゅうり とうもろこし だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ とうもろこし
	き	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん アーモンド さとう じゃがいも あぶら	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ゆでちゅうか さとう ごま ごまあぶら
こんだて	20 だいこんマヨサラダ 牛乳 チリコンカーネ りんごせし ごはん はくさいとたまごのスープ	21 ゆかりあえ 牛乳 ホキフライ ごはん ほかほかじる	22 こまつなのきりざい 牛乳 ししゃものいそべあげ ごはん にくじゃが	23 天皇誕生日	24 こんにゃくサラダ 牛乳 しゅうまい キムチ チャーハン もずくスープ 6年1組が考えた献立	
	エネルギー たんぱく質	小 708 kcal 中 830 kcal 小 26.9 g 中 31.0 g	小 576 kcal 中 700 kcal 小 24.8 g 中 29.3 g	小 629 kcal 中 716 kcal 小 24.7 g 中 27.1 g	小 584 kcal 中 788 kcal 小 23.4 g 中 32.8 g	
	塩分	小 2.3 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.7 g	
	あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく だいず ハム ベーコン わかめ たまご たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな とうもろこし はくさい りんご	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ キャベツ もやし しそ にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なつとう ぶたにく たくあん こまつな にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン もずく とうふ にんじん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	
	き	ごはん ハヤシルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さいとも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	
こんだて	27 ほしかぶのにもものさばのしおやき 牛乳 ごはん さつまじる	28 しょうゆフレンチ セルフカレーパンのぐ 牛乳 せわれこめごはん ポトフ *パンにはさんでたべよう	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。		2月の三条産品 さつまいも こめ こまつな ほうれん草 ぶたにく キャベツ	
	エネルギー たんぱく質	小 615 kcal 中 730 kcal 小 23.4 g 中 26.9 g	小 612 kcal 中 757 kcal 小 29.6 g 中 36.1 g			
	塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3.0 g 中 3.6 g			
	あかみどり	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ みそ きりぼしだいこん ぜんまい にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん はくさい まいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ウインナー たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし セロリ ブロッコリー キャベツ			
	き	ごはん あぶら さとう さつまいも	こめごはん じゃがいも カレールー あぶら			

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。

★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。