



2月3日は節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヤ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。今月は「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工品を給食にたくさん使います。食べながら探してみてくださいね。



大豆について知ろう!

大豆の栄養

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。

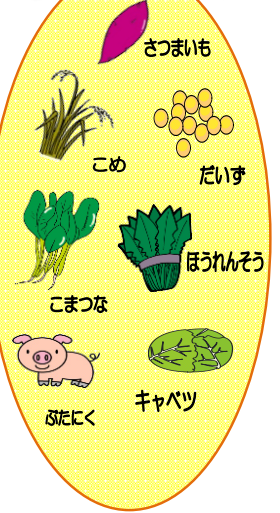
脂肪

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。

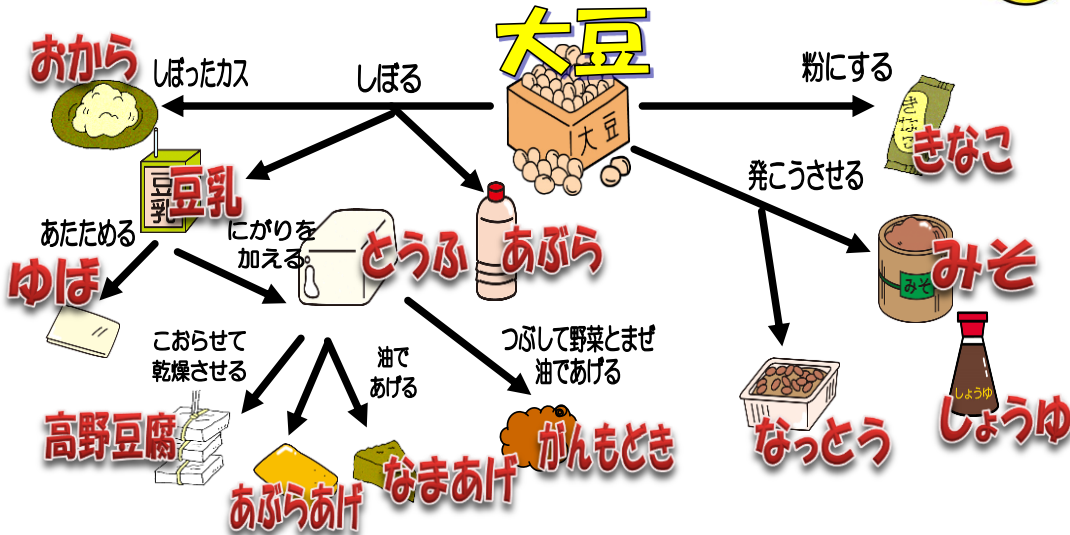
2月の三条産品



今月の予定

12日(水)
栄中央小1年生 給食なし

変身上手! ~大豆から作られる食品~



まめまめこんたてを実践します!

2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品をたくさん使っています。食べながらいろいろ探してみてくださいね。

	月	火	水	木	金
こんたて	3 うめマヨあえ いわしのにつけ せつぶんまめ ごはん けんちんじる 節分献立	4 はくさいフレンチ ささみチーズフライ さんじょうさん ごむぎいりパン キャロット ポタージュ	5 かわりきんぴら さけのさいきょうやき ごはん とうふの みそしる	6 かふうあえ ぶたにくとあつあげのブルコギいため ごはん たまごスープ	7 たくあんあえ おからカレーコロツケ ごはん こんさいの ごまキムチしる
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 650 kcal 中 764 kcal	小 656 kcal 中 803 kcal	小 603 kcal 中 712 kcal	小 648 kcal 中 767 kcal	小 647 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.3 g	小 26.7 g 中 32.2 g	小 27.8 g 中 32.8 g	小 27.5 g 中 32 g	小 24.6 g 中 28.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	いわし、とりにく、とうふ だいず、ぎゅうにゆう	とりにく、ハム、なまクリーム ベーコン、チーズ、ぎゅうにゆう	さけ、みそ、ぶたにく とうふ、わかめ、ぎゅうにゆう	ぶたにく、あつあげ ベーコン、たまご、ぎゅうにゆう	ぶたにく、とうふ、おから あぶらあげ、みそ、ジョア
みどり	キャベツ、こまつな、にんじん コーン、うめ、ごぼう だいこん、ねぎ	はくさい、きゅうり にんじん、たまねぎ マッシュルーム	ごぼう、にんじん さやいんげん、だいこん ねぎ、ぶなしめじ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、ほうれんそう、ぶなしめじ	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、だいこん、ねぎ ごぼう、キムチ、えだまめ
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ さいとも	ごむぎパン、あぶら じゃがいも、さとう	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたじこ	こめ、あぶら、ごま さいとも

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《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・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のことです。



豆・豆製品を使った給食レシピを紹介し

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(またはもどしてゆてた大豆)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幸風

【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→みじん切り。
厚揚げ、玉ねぎ→短冊切り。
にんじん→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 のりずあえ さばのしょうがやき てっかみそ ごはん くるまふのみそしる	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。 ごはん わかめスープ	12 だいこんサラダ とりにくのからあげ ごはん わかめスープ	13 きりぼしだいこんのやきそばふう ますのでりやき ごはん どさんこじる	14 マカロニサラダ ハンバーグ ごはん クリームシチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	減塩献立	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 667 kcal 中 790 kcal	小 548 kcal 中 811 kcal	小 617 kcal 中 731 kcal	小 619 kcal 中 783 kcal	
たんぱく質	小 31.4 g 中 37 g	小 18.5 g 中 29.5 g	小 26.8 g 中 31.5 g	小 21.4 g 中 27.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.5 g	
あか	さば、のり、とうふ、みそ とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム、とうふ わかめ、中のみぎゅうにゅう	ます、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とりにく ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	
みどり	ほうれん草、しょうが もやし、にんじん、はくさい きぬさや、えのきたけ	だいこん、にんじん こまつな、コーン、ねぎ たまねぎ、えのきたけ こめ、さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	きりぼしだいこん、キャベツ にんじん、ピーマン、もやし たまねぎ、コーン こめ、さとう、あぶら じゃがいも、バター	キャベツ、にんじん きゅうり、コーン たまねぎ、ぶなしめじ こめ、さとう、マカロニ、あぶら ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	
き	こめ、くるまふ さとう、ごまあぶら				
こんだて	17 レモンふうみサラダ しろみぎかなのあまからだれ ごはん ほかほかじる	18 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	19 ほうれん草のサラダ とりにくとれんごんのあますあん ごはん まめまめじる	20 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) むぎごはん みそワンタン スープ	21 さつまいもサラダ いかのねぎしおやき ヨーグルト ごはん すきやきふうじ
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	
エネルギー	小 625 kcal 中 734 kcal	小 647 kcal 中 770 kcal	小 683 kcal 中 803 kcal	小 621 kcal 中 732 kcal	小 615 kcal 中 761 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.3 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 28 g 中 32.6 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 27 g 中 33.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	たら、ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム、とうふ、だいず あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく みそ、ぎゅうにゅう	いか、ハム、チーズ ぶたにく、とうふ、ヨーグルト
みどり	キャベツ、きゅうり にんじん、レモン、だいこん ねぎ、えのきたけ	もやし、こまつな にんじん、キャベツ たまねぎ、たけのこ、にら こめ、さとう	れんこん、ほうれん草 キャベツ、にんじん、だいこん ねぎ、ぶなしめじ こめ、かたくりこ さとう、あぶら、じゃがいも	ぜんまい、たけのこ、にんじん、もやし きりぼしだいこん、こまつな、キャベツ ねぎ、えのきたけ、メンマ、コーン こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら、ワンタン	キャベツ、きゅうり レモン、はくさい、にんじん ねぎ、まいたけ、しゅんぎく こめ、さつまいも マヨネーズ、あぶら、さとう
き	こめ、かたくりこ あぶら、さとう、さといも	こめ、さとう ごまあぶら、かたくりこ			
こんだて	24 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	25 ごますあえ れんこんメンチカツ ごはん さつまじる	26 こんぶあえ ごまやきにく ごはん かきたまじる	27 おからサラダ ししゃもフライ ゆかりごはん とんじる	28 かんきつくだもの かいそうサラダ むぎごはん ビーンズスレー
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	小基準630kcal / 中823kcal	小 689 kcal 中 813 kcal	小 541 kcal 中 794 kcal	小 689 kcal 中 804 kcal	小 609 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 24.7 g 中 28.6 g	小 21.7 g 中 32.7 g	小 25.8 g 中 30.2 g	小 17.6 g 中 21 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.8 g
あか	体を成長させるものとなる食品	ぶたにく、とりにく、とうふ ハム、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、こんぶ、わかめ、チーズ とうふ、たまご、中のみぎゅうにゅう	おから、ししゃも、ぶたにく、ハム とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、ハム だいず、ぎゅうにゅう
みどり	体の調子をととのえるものとなる食品	たまねぎ、れんこん、ほうれん草 キャベツ、もやし、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	たまねぎ、きゅうり にんじん、きゅうり たくあん、ねぎ	にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい、ごぼう だいこん、ねぎ	にんじん、たまねぎ きゅうり、まめ かんきつくだもの
き	体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ、パンこ、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら、さつまいも	こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	こめ、あぶら ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら

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。