



令和4年度

2月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

2月3日は節分です。節分は立春の前日を行い、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。

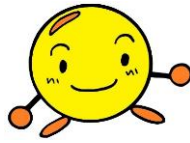


大豆について知ろう! カルシウム・鉄

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。

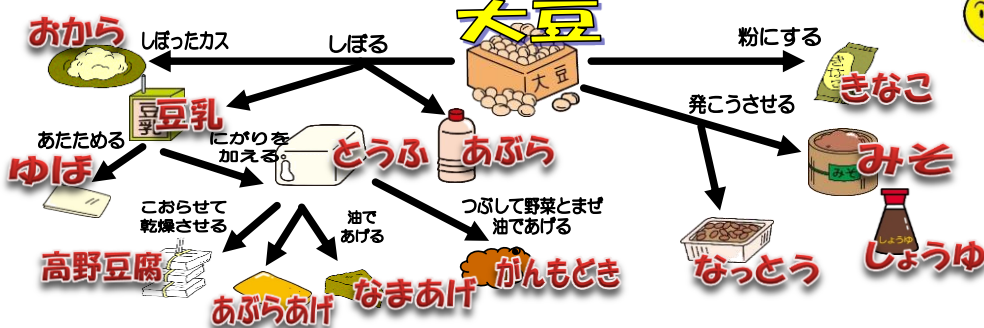
大豆の栄養 脂肪

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

3日(金)
大面小1・2年生給食なし

月		火	水	木	金
こんだて	 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。	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	1 だいこんサラダ まめなドライカレー	2 うめマヨあえ いわしのおかか	3 あぶらあげのごますあえ きょうぎ
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 632 kcal 中 842 kcal 小 205-316 g 中 274-421 g 小 2 未満 中 2.5 未満	小 649 kcal 中 766 kcal 小 25.9 g 中 29.9 g 小 2.5 g 中 3.1 g	小 636 kcal 中 752 kcal 小 24.7 g 中 28.8 g 小 1.9 g 中 2.2 g	小 609 kcal 中 761 kcal 小 26.5 g 中 32.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g
	あか みどり き	体を成長させるものとなる食品 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となる食品	ぶたにく、だいず、ハム わかめ、たまご、きゅうにゅう たまねぎ、にんじん、だいこん キャベツ、こまつな、はくさい えのきたけ、コーン かたくりこ こめ、あぶら、さとう	いわし、かつおぶし、とりにく、だいず とうふ、あぶらあげ、きゅうにゅう キャベツ、こまつな、にんじん コーン、うめ だいこん、ねぎ こめ、さといも、さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく、あぶらあげ きゅうにゅう にんじん、ねぎ、にら、メンマ もやし、キャベツ、たけのこ コーン、ほうれんそう ちゅうかめん、さとう ごま、ごまあぶら、ぎょうぎのかわ
	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。	大豆乳 ...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。	ごはん 副菜 スープ	ごはん けんちんじり	ちゅうかめん もやしラーメン
こんだて	6 いそかあえ ぎんひらすのみそつけやき	7 ブロッコリーのサラダ メンチカツ	8 ちゅうかサラダ ホイコーロー	9 ほしかぶのにも さばのしおやき	10 りんご ツナサラダ
エネルギー たんぱく質 塩分	小 598 kcal 中 712 kcal 小 26.7 g 中 31.1 g 小 1.8 g 中 2.2 g	小 680 kcal 中 790 kcal 小 28.6 g 中 33 g 小 1.6 g 中 1.9 g	小 598 kcal 中 701 kcal 小 25.3 g 中 29.1 g 小 2 g 中 2.3 g	小 666 kcal 中 785 kcal 小 24.9 g 中 28.8 g 小 2 g 中 2.4 g	小 654 kcal 中 780 kcal 小 22.5 g 中 26.2 g 小 2.7 g 中 3.3 g
あか みどり き	ぶたにく、だいず、とりにく ベーコン、きゅうにゅう コーン、ブロッコリー キャベツ、にんじん いんげん、たまねぎ、トマト こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ じゃがいも、さとう	ぶたにく、みそ、ハム とうふ、とりにく、きゅうにゅう キャベツ、にんじん ビーマン、こまつな、もやし コーン、だいこん、ねぎ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも	さば、あぶらあげ みそ、きゅうにゅう ほしかぶ、にんじん いんげん、はくさい、えのきたけ たけのこ、ねぎ、まいたけ こめ、あぶら さとう、さつまいも	ぶたにく、ツナ きゅうにゅう にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、キャベツ きゅうり、りんご こめ、おおむぎ じゃがいも、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。



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 ★マヨネーズ・・・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、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!
- (※14日の給食では、乳成分を使用せず作ります。)



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 ひじきのごもくに めばるのたつたあげ ごはん ほくさいの しおちゃんこ ふうスープ	14 しおもみやさい ハンバーグデミグラスソース こめこ まるパン とうにゅう シチュー	15 おからサラダ だしまきたまご ゆかりごはん とんじる	16 たくあんナムル あつあげのブルコギいため ごはん だいごんの スープ	17 さつまいもサラダ かれのいのレモンソース ごはん まめまめじる	
エネルギー	小 638 kcal 中 753 kcal	小 623 kcal 中 782 kcal	小 624 kcal 中 737 kcal	小 593 kcal 中 702 kcal	小 659 kcal 中 785 kcal	
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.5 g	小 29.8 g 中 37 g	小 25.3 g 中 29 g	小 24.2 g 中 27.8 g	小 26.5 g 中 31 g	
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	
あかみどり	めばる、ひじき、だいず、あぶらあげ ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう にんじん、いんげん はくさい、こまつな ねぎ、えのきたけ	ぶたにく、とりにく とうにゅう、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ ぶなしめじ	たまご、おから、ハム、みそ ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう しそ、にんじん、キャベツ きゅうり、ねぎ だいごん、ごぼう	ぶたにく、あつあげ、 こんぶ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、たくあん、だいごん ピーマン、こまつな、えのきたけ	かれい、ハム、とうふ、みそ だいず、ぎゅうにゅう レモン、きゅうり、こまつな にんじん、キャベツ、コーン だいごん、ねぎ、はくさい	
き	こめ、あぶら さとう、くるまふ	こめパン、さとう じゃがいも、あぶら	こめ、じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう こま、ごまあぶら、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さつまいも さとう、ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	20 はるさめサラダ とりにくのチリソース ごはん たまご わかめの スープ	21 ごまネーズあえ ツナそぼろどんぐり ごはん あおな みそじる	22 きりほしだいごんのやきそばいため おからコロッケ ごはん どさんこじる	23 天皇誕生日	24 かんきつくだもの かいそうサラダ むぎごはん ビーンズカレー	
エネルギー	小 664 kcal 中 787 kcal	小 642 kcal 中 759 kcal	小 626 kcal 中 739 kcal		小 671 kcal 中 796 kcal	
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.4 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 21.6 g 中 24.5 g		小 24.7 g 中 28.2 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2 g 中 2.3 g		小 3 g 中 3.7 g	
あかみどり	とりにく、わかめ、とうふ ハム、たまご、ぎゅうにゅう ねぎ、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ はくさい、えのきたけ	ぶたにく、とりにく、ツナ、だいず ひじき、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ、いんげん れんこん、きゅうり、キャベツ はくさい、だいごん、ねぎ、こまつな	ぶたにく、あおのり、とりにく みそ、ぎゅうにゅう きりほしだいごん、にんじん もやし、ピーマン、たまねぎ キャベツ、コーン		ぶたにく、だいず わかめ、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン、かんきつくだもの こめ、あおむぎ、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	
き	こめ、かたくりこ さとう、あぶら	こめ、さとう、あぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、あぶら パンこ、こむぎこ、じゃがいも		こめ、あおむぎ、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	
こんだて	27 ゆかりあえ しろみぎかなのフライ ごはん ほかほかじる	28 きりほしだいごんのサラダ ぶたにくのソースいため ごはん わかめスープ	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	小 615 kcal 中 730 kcal	小 592 kcal 中 698 kcal				
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 26.2 g 中 30.3 g				
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g				
あかみどり	ホキ、とうふ、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう キャベツ、きゅうり にんじん、だいごん こまつな、ねぎ、しそ	ぶたにく、わかめ、とりにく とうふ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな まいたけ、きりほしだいごん、えのきたけ コーン、もやし、だいごん、ねぎ、メンマ	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。		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。ヒラメと似ていますが、かれいは目が右、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、葉のうな形から「鱈」と書きます。養分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。	
き	こめ、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、じゃがいも	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、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。



★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。