



令和3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、免疫力をアップさせてくれます。

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。

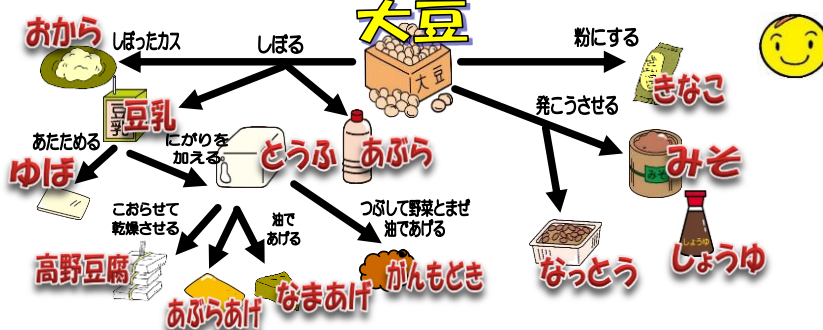
たんぱく質

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。

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~



今日の予定

28日(月)

栄中3年生 給食最終日

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しょしょく) 副菜(ふくさい)	1 おからサラダ ぶたにくのソースいため ごはん わかめスープ	2 かわりきんぴら いかのかりんあげ ごはん うちまめのみそしる	3 まめまめサラダ いわしのうめには ごはん しおちゃんこふへスープ	4 わかめとキャベツのサラダ だいたいのドライカレー ごはん しらたまだんごスープ
ぎゅうにゅう		○	○	○	
エネルギー	基準 小 627 / 中 830 kcal	小 610 kcal 中 720 kcal	小 610 kcal 中 714 kcal	小 574 kcal 中 680 kcal	小 543 kcal 中 661 kcal
たんぱく質	基準 小 20.7~31.9 / 中 27.0~41.6 g	小 26.3 g 中 30.5 g	小 28.4 g 中 32.6 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 18.8 g 中 22.4 g
塩分	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく、おから、わかめ とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	いか、とりにく、あぶらあげ みそ、うちまめ、ぎゅうにゅう	いわし、だいたい、とりにく ぎゅうにゅう	だいたい、ぶたにく わかめ、とりにく
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、ピーマン まいたけ、キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ、えのきたけ、メンマ	ごぼう、にんじん、いんげん だいこん、はくさい こまつな、ねぎ	にんじん、キャベツ、こまつな はくさい、ねぎ、うめ にら、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、だいこん かぶ、こまつな、ねぎ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ、さとう、あぶら かたくりに、ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりに、あぶら じゃがいも、さとう	こめ、あぶら さとう、くるまふ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、しらたまだんご
こんだて	7 たくあんあえ かますのてりやき ごもく おこわ さつまじる	8 ハンサンスー ぎょうざ ごはん マーボー だいこん	9 ほうれんそうのごまあえ おからコロッケ わかめ ごはん とうにゅう なべ	10 さつまいもサラダ ツチそばろどんのぐ ごはん あおな みそしる	11 建国記念の日
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 658 kcal 中 764 kcal	小 605 kcal 中 723 kcal	小 524 kcal 中 770 kcal	小 638 kcal 中 752 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.6 g	小 20.3 g 中 23.5 g	小 19 g 中 29.9 g	小 26.4 g 中 30.3 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	
あか	ひじき、あぶらあげ、かます とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ハム みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、おから、とりにく、とうにゅう とうふ、ぶたにく、中学のみぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ツナ、ひじき だいたい、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん、きゅうり キャベツ、たくあん だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	にんじん、こまつな もやし、だいこん、たまねぎ ねぎ、にら、メンマ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、コーン、ねぎ はくさい、えのきたけ、まいたけ	にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、はくさい だいこん、ねぎ、こまつな	
き	こめ、さとう ごま、さつまいも	こめ、ぎょうざのかわ、あぶら さとう、かたくりに、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも パンこ、こむぎこ、ごま	こめ、あぶら、さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	

★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。

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。



豆製品を使った給食レシピを紹介します*



掲載のレシピはクックパッドでもご覧いただけます。
詳しくは左のQRコードまたは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索

豚肉と厚揚げのフルコキ風

【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、☆の調味量を加える。
- ④片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、回し入れる。
- ⑤ひと煮立ちしたらできあがり!

【材料】4人分

- 厚揚げ・・・1/4枚 ☆しょうゆ・・・小さじ1
- 豚肉小間・・・100g ☆酒・・・小さじ1
- 玉葱・・・1/2個 ☆みりん・・・小さじ1
- にんじん・・・1/6本 ☆砂糖・・・小さじ1
- 炒め油・・・適量 ☆みそ・・・小さじ1と1/2
- しょうが・・・1かけ 片栗粉・・・小さじ1
- にんにく・・・1かけ

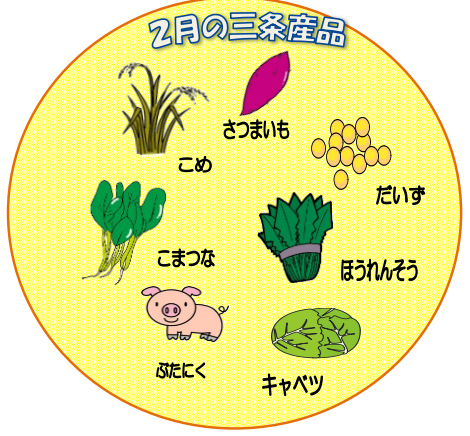
少ししり辛にしたい場合は、豆板醤を少量加えると良いでしょう!

郷土料理紹介「干しかぶの煮しめ」

「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。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 ごますあえ さばのみそだれかけ ごはん けんちんじる	15 はくさいフレンチ とりにくのレモンソース こめこパン ポーク ビーンズ	16 こんぶあえ あつあげのブルコキいため ごはん だいこんの スープ	17 ほしかぶのにしめ さわらのさいきょうやき ごはん さつまいもの どじる 食育の日・旬を食べよう献立	18 ブロッコリーのサラダ デミグラスソースオムレツ ごはん はくさいの クリームに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 620 kcal 中 737 kcal	小 571 kcal 中 682 kcal	小 604 kcal 中 710 kcal	小 605 kcal 中 717 kcal	小 539 kcal 中 672 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 27.6 g	小 29 g 中 34 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 26.4 g 中 31.2 g	小 18.2 g 中 22.4 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	さば、みそ、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	とりにく、だいず、ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ、みそ こんぶ、ぎゅうにゅう	さわら、みそ、あぶらあげ だいず、ぎゅうにゅう	たまご、とりにく ぎゅうにゅう、なまクリーム
みどり	キャベツ、もやし、にんじん こまつな、ごぼう ねぎ、ぶなしめじ	レモン、はくさい、にんじん コーン、たまねぎ、セロリ ぶなしめじ、トマト	にんじん、たまねぎ、りんご かぶ、はくさい、たまねぎ だいこん、こまつな、えのきたけ	ほしかぶ、にんじん、たけのこ いんげん、だいこん、はくさい ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	コーン、たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ
き	こめ、さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま、じゃがいも	こめこパン、かたくりこ、マカロニ あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま	こめ、さとう あぶら、さつまいも	こめ、さとう、あぶら じゃがいも
こんだて	21 なっとうのごさいあえ とりにくとさつまいものあげに ごはん もずく のみそしる 栄北小6年生家庭科献立②	22 ごぼうサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん たまご なめこの スープ	23 天皇誕生日	24 のりずあえ フリフライのごまだれ ごはん ぼかぼか じる	25 かんきつくだもの ひじきとツナのサラダ むぎごはん ハヤシソース
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 718 kcal 中 844 kcal	小 629 kcal 中 757 kcal		小 593 kcal 中 701 kcal	小 563 kcal 中 698 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.5 g	小 26.4 g 中 31.8 g		小 28.4 g 中 33.2 g	小 17.2 g 中 21.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g		小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.3 g
あか	とりにく、だいず、なっとう、もずく とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく たまご、ぎゅうにゅう		ぶり、のり、とりにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき だいず、ツナ
みどり	にんじん、ほうれんそう、もやし たくあん、のざわな ねぎ、えのきたけ	にんじん、ごぼう、キャベツ こまつな、だいこん、ねぎ はくさい、なめこ、えのきたけ		こまつな、もやし にんじん、だいこん ねぎ、えのきたけ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、キャベツ かんきつくだもの こめ、おおむぎ
き	こめ、かたくりこ、さつまいも あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		こめ、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう、ごま	こめ、さとう、あぶら じゃがいも
こんだて	28 かいそうサラダ たれカツ 中学のみお祝いデザート ごはん とんじる 栄中3年リクエスト献立・給食最終日	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月は米粉パンが登場します! 市内産の米粉を使った米粉パンが登場します!米粉パンは、食感がやわらかく、お米の香りがするのが特徴です。味わってみてください。 しっかり手洗い忘れずに! 	
ぎゅうにゅう	○				
エネルギー	小 627 kcal 中 784 kcal				
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.5 g				
塩分	小 2.6 g 中 3.0 g				
あか	ぶたにく、わかめ、とうふ みそ、ぎゅうにゅう				
みどり	きゅうり、にんじん キャベツ、コーン だいこん、ごぼう、ねぎ				
き	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、じゃがいも、中学のみデザート				



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シ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」からご覧いただけます。