



令和5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。節分は立春の前日であり、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。

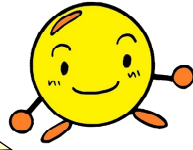


大豆の栄養を知ろう!

しょうぶな
体をつくる!

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。



おなか
スッキリ!

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。

成長期に
欠かせない!

カルシウム・鉄

丈夫な骨や健康な血液をつくります。

脂肪

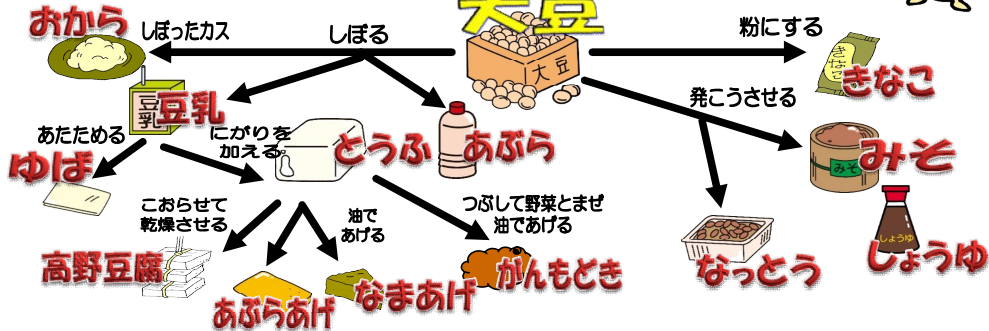
体に必要なリノール酸をたくさん含みます。

健康維持や体調管理に
欠かせない!

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



2月は、節分にちなんで、大豆や大豆製品が給食にたくさん登場します!

2月の給食の予定

- 2日(金) 大面小1・2年なし
- 9日(金) 大面小6年なし
- 20日(火) 栄中央小1年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	2月の三条産品 こめ、さつまいも、ほうかんそう、こまつな、キャベツ、ぶたにく	いわし ...鬼の苦手においで近づけないようにするといふ説があります。 せつぶんまめ ...まめに「魔(ま)を滅(め)する」という意味があるため悪い鬼を追い払い、福を呼び込むとして、豆をまくようになったといわれています。	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g 小 2 g未満 中 2.5 g未満	1 こまつな 牛乳 しょうゆマイ ごはん マーボー しょうゆ 小 646 kcal 中 791 kcal 小 26.2 g 中 32.1 g 小 2.1 g 中 2.6 g	2 さつまいものごまあえ 牛乳 とりのカレーてりやき せつぶんまめ ごはん イワシの つみれじる 節分献立 小 646 kcal 中 753 kcal 小 29.2 g 中 33.1 g 小 2.7 g 中 3.2 g
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか			体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たいず タラ イワシ あおのり とうふ みそ えんどうまめ
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 こまつな もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	にんじん いんげん ぶなめしめ たいこん はくさい ねぎ
き			体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら	ごはん さつまいも ごま さとう
こんだて	5 フルーツヨーグルト チリコンカン *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん コンソメ ジュリエンス	6 なつとうのごさいあえ 牛乳 そぼろとだいたまごやき ごはん みそ けんちんじる	7 しょうゆフレンチ イカのねぎしおやき ごはん こうやどうふの うまに	8 きりほしたいこんのやきそばふう あぶらあげのみそチーズやき ごはん ゆきみじる	9 あぶらあげのごまざあえ 牛乳 とりのしおこうじやき ごはん ほかほかじる
エネルギー	小 708 kcal 中 846 kcal	小 628 kcal 中 745 kcal	小 592 kcal 中 696 kcal	小 654 kcal 中 794 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 27.9 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 28.2 g 中 32.9 g	小 25.2 g 中 30.6 g	小 26.5 g 中 30.7 g
塩分	小 1.8 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう たいず ぶたにく とうふに ヨーグルト なまクリーム ひよこまめ マローファイトピース レジキドニー ベーコン	ぎゅうにゅう たまご とりにく なつとう ひじき とうふ あぶらあげ みそ だいた	ヨーグルト イカ ハム こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ チーズ ぶたにく あおのり とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ
みどり	にんじん たまねぎ にんにく パナナ みかん パイン もも りんご キャベツ マッシュルーム バサレトマト	にんじん たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし たいこん こぼう ねぎ えのきたけ	にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ きぬさや しょうが たけのこ しいたけ	にんじん かぶらなんばん ピーマン もやし きりほしたいこん こまつな ねぎ えのきたけ たいこん	にんじん こまつな もやし コーン たいこん ねぎ まいたけ
き	むぎごはん あぶら せりー じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま さいも ごまあぶら	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん さとう あぶら しらたまもち	ごはん さとう ごま さいも

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 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、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。

おかからサラダ

【材料】4人分
おから・・・100g
キャベツ・・・1/8玉
にんじん・・・中1/6本
コーン缶・・・大さじ2
ツナ缶・・・30g

豆レシピ紹介！
マヨネーズ・・・大さじ3
酢・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々

クックパッドでもご購入いただけます。
「クックパッド 三条市のキッチン」で検索



【作り方】
①おからは電子レンジで加熱し、冷ましておく。
②キャベツは短冊切り、にんじんは1センチに、それぞれゆでて水出し、水気を切っておく。
③ボウルに調味料を加えて混ぜ合わせ、①、②、コーン、ツナを加えて和える。

油揚げのみそチーズ焼き

【材料】4人分
厚めの油揚げ（又は揚げ出し豆腐）・・・200g
★神楽南蛮みそ（お好みで）・・・小さじ1
★みそ・・・小さじ2
※神楽南蛮みそを入れない場合は、みそを小さじ3に
★砂糖・・・小さじ2と1/2
シュレットチーズ・・・・・・20g

【作り方】
①油揚げを一口大に切り、グラタン皿等に並べる。
②★を混ぜ合わせて①にかける。
③チーズをかけてオーブンで焼く。（目安は180度12分）



のぞいてみよう 世界の給食
第7回 イギリスのスクールランチ
パンを主食に、ローストチキンなどが食べられますが、野菜しか食べない人用のメニューも用意されているそうです。食堂では、店員が盛り付けをしてくれるところも、日本とは違うところですよ。
（そらだったのか！給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレーベル社 参照）



	月	火	水	木	金
こんだて	12 振替休日	13 リンゴのかんろに おからのツナサラダ *パンにはさんでたべよう せわれこめこパン ぶたにくと だいずの トマトシチュー	14 ポパイサラダ ハートのパンバーグ キャロット ピラフ さつまいも シチュー	15 のりずあえ しろみぎかなのみそマヨやき ごはん まめの かくれんぼじる	16 まめもやしのナムル あつあげのブルコギふういため レアチーズ ごはん だいこんの ちゅうかスープ
エネルギー		小 693 kcal 中 855 kcal	小 688 kcal 中 839 kcal	小 659 kcal 中 782 kcal	小 637 kcal 中 741 kcal
たんぱく質		小 26.9 g 中 32.6 g	小 24.8 g 中 29.7 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 25.5 g 中 29.2 g
塩分		小 3.2 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか		ぎゅうにゅう おから マグロ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ハム どうにゅう	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とりく あぶらあげ だいず みそ のり	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご なると わかめ チーズ
みどり		にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんにく トマト	にんじん コーン パプリカ キャベツ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー エリンギ にんにく しょうが	にんじん ほうれんそう もやし コーン はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく ほうれんそう もやし だいずもやし だいこん えのきたけ コーン
き		こめこパン さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも こめこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま
こんだて	19 ほしかぶのにしめ てりやきとうふハンバーグ *19日は 食育の日 ごはん さつまいも ぼじる	20 みかんのなかま ひじきとおおだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー	21 きんぴらだいずのカレーふうみ カマスのしょうがやき ごはん おでん	22 だいこんのちゅうかサラダ にくまん *しるとかからめてたべよう どうにゅうごま みそスープ ちゅうかめん	23 天皇誕生日 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出来ます。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。
エネルギー	小 605 kcal 中 715 kcal	小 644 kcal 中 761 kcal	小 654 kcal 中 772 kcal	小 645 kcal 中 783 kcal	
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.3 g	小 23 g 中 26.8 g	小 32.7 g 中 38.4 g	小 28.1 g 中 33.3 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3.2 g 中 3.9 g	
あか	ぎゅうにゅう とりく どうふ さつまいも ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず ハム	ぎゅうにゅう カマス だいず ぶたにく うずらたまご ちわい たら がんもじき あつあげ こんぶ とりく	ぎゅうにゅう なると ぶたにく みそ どうにゅう わかめ ハム	
みどり	にんじん たまねぎ いんげん ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく まいたけ りんご キャベツ コーン みかんのなかま	にんじん しょうが たまねぎ いんげん ごぼう だいこん きくらげ	にんじん にんにく たまねぎ しょうが しいたけ きくらげ キャベツ コーン チンゲンサイ たけのこ ねぎ だいこん	
き	ごはん さとう かたくりこ あぶら さつまいも	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ごはん あぶら さとう さつまいも	ちゅうかめん さとう ごま あぶら こむぎこ かたくりこ パンこ ごまあぶら	
こんだて	26 はるさめサラダ ジャンボあぶらげどんのぐ *むぎごはんのにせてたべよう ミルメーク むぎごはん アサリいり みそしる	27 ダブルポテトサラダ サバのみそに ごはん ゆばいり すましじる	28 かいそうサラダ とりのからあげ (中のみ)おいわいデザート わかめごはん とんじる	29 まめもやしのパンパンジー キョウザ ごはん だいこんと あつあげの オイスターソース に	
エネルギー	小 618 kcal 中 726 kcal	小 658 kcal 中 782 kcal	小 611 kcal 中 814 kcal	小 642 kcal 中 767 kcal	
たんぱく質	小 24.1 g 中 27.6 g	小 25.1 g 中 29.3 g	小 26.2 g 中 30.6 g	小 26.8 g 中 31.1 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりく ハム アサリ みそ	ぎゅうにゅう サバ みそ ハム チーズ なると ゆば とりく	ぎゅうにゅう わかめ とりく こんぶ のり どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あつあげ	
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ きゅうり もやし みかん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゅうり だいこん こまつな	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ いんげん	にんじん たまねぎ なら しょうが きゅうり もやし だいずもやし だいこん チンゲンサイ にんにく まいたけ	
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも ミルメーク	ごはん さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも 中のみくレーブ	ごはん こむぎこ さとう ごま あぶら かたくりこ	

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 **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** 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。

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。

