



令和3年度

2月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。



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。

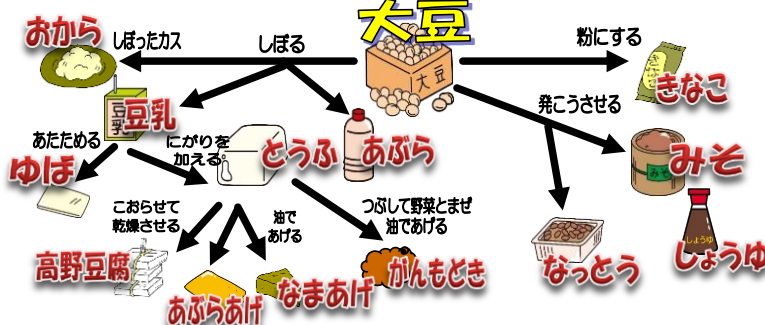
たんぱく質

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~



今月の予定

- 3日(木) 飯田小5・6年給食なし
- 7日(月) 森町小給食なし
- 8日(火) 飯田小5・6年給食なし
- 10日(木) 笹岡小6年給食なし
- 15日(火) 大浦小給食なし

	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(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 はくさいのフレンチサラダ オムレツケチャップソース こめこパン かぼちゃのポタージュ	2 まめまめサラダ かぼちゃコロッケ ごはん たいなのかきたまスープ	3 ほうれんそうのごまあえ いわしのうめにい こくとうだいず ごはん しおちゃんこぶ〜スープ 節分献立	4 おかかマヨネーズあえ ししゃもいそべフライ ごはん とうふのくずに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 646 kcal 中 774 kcal	小 706 kcal 中 818 kcal	小 590 kcal 中 708 kcal	小 628 kcal 中 737 kcal
たんぱく質	小 29.9g 中 39.6g	小 26.6g 中 32.8g	小 27.8g 中 31.7g	小 24.5g 中 28.7g	小 25g 中 28.5g
塩分	小 2 未満 中 2.5 未満	小 2.7g 中 3.3g	小 1.7g 中 2.2g	小 1.8g 中 2.1g	小 1.5g 中 1.9g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう だいず ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず	ししゃも あおりのり かつおぶし とうふ ぶたにく
みどり	体のちようしをととのえる食品	はくさい にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな たいな	うめ ほうれんそう にんじん コーン キャベツ もやし はくさい ねぎ こまつな しいたけ	こまつな キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん まいたけ いんげん
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめこパン さとう あぶら ホワイトルウ なまクリーム	こめ あぶら パンこ さとう	こめ ごま さとう ふ	こめ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ
こんだて	7 なつとうのごさいあえ メンチカツ ごはん キムチとんじる	8 たくあんあえ ますのみそつけやき ごはん スキーじる	9 マカロニサラダ デミグラスソースハンバーグ いちごのタルト ごはん はくさいのシチュー 下田中リクエスト献立	10 もやしのちゅうかあえ ツチそばろどんのぐ むぎごはん みそワンタン スープ	リクエスト献立が登場します! リクエスト献立のトリを飾るのは、下田中学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「旬の地元産野菜をいただごう!」です。和・洋・中華の中から全校のみなさんに投票してもらい、洋食に決定しました。主菜はみんなが大好きな、デミグラスソースのハンバーグです。シチューは旬の野菜である白菜をたっぷりとれました。ごはんはマカロニサラダ、デザートにはいちごのタルトをつけました。
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 672 kcal 中 795 kcal	小 593 kcal 中 705 kcal	小 682 kcal 中 943 kcal	小 668 kcal 中 792 kcal	小 668 kcal 中 792 kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 32.1g	小 21.1g 中 24.3g	小 24.7g 中 35.9g	小 28.8g 中 32.9g	小 28.8g 中 32.9g
塩分	小 2.6g 中 3g	小 2g 中 2.3g	小 2.7g 中 3.1g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.3g 中 2.8g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう とうふ みそ ひじき じゃがいも	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン チーズ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ツな だいず ひじき ハム みそ	まだまだ寒い2月にぴったりな、温かなメニューですね。おいしくいただきますよ。
みどり	にんじん こまつな のぎわな たくあん だいこん はくさい キムチ ねぎ たまねぎ	キャベツ にんじん たくあん だいこん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう はくさい ぶなしめじ マッシュルーム	にんじん たまねぎ いんげん もやし こまつな キャベツ ねぎ しいたけ もやし コーン	
き	こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	こめ ごま さつまいも	こめ さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ホワイトルウ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ワンタン	

★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

【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

- ☆しょうゆ・・・小さじ1
- ☆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がり!

少しピリ辛にしたい場合は、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 きりぼしだいごんに あつやきたまご	15 かわりきんぴら いかのねぎしおやき	16 はくさいのこんぶあえ あつあげのフルコキふういため	17 あぶらあげのごますあえ さばのみそに	18 りんご ひじきとチーズのサラダ	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 599 kcal 中 716 kcal	小 599 kcal 中 725 kcal	小 629 kcal 中 720 kcal	小 650 kcal 中 775 kcal	小 624 kcal 中 764 kcal	
たんぱく質	小 24.1 g 中 28.4 g	小 25.4 g 中 30.1 g	小 25.8 g 中 28.9 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 20.6 g 中 24.5 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.4 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ うちまめ あぶらあげ とうふ みそ きりぼしだいごんに にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なたくとうふ ねぎ ごぼう にんじん いんげん しいたけ こまつな	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ こんぶ とうふ かまぼこ たまねぎ にんじん りんごピューレ はくさい かぶ だいこん コーン こまつな	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ぎョア ぶたにく だいず ひじき チーズ たまねぎ にんじん りんごピューレ コーン キャベツ りんご	
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	こめ あぶら さとう かたくりこ こま	こめ さとう ごま ごまあぶら さいとも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ミックスビーンズ	
こんだて	21 ほしかぶのにしめ カレイのたつたあげ	22 おからサラダ チリコンカーネ	2月は まめまめこんだてを 実施します! 2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品がたくさん使われています。食べながらいろいろ探してみてくださいね。 		24 だいずのいそに タラのあまからだれ	25 パンサンズ シューマイ
ぎゅうにゅう	○	○			○	○
エネルギー	小 643 kcal 中 770 kcal	小 621 kcal 中 733 kcal			小 638 kcal 中 766 kcal	小 583 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.4 g	小 23.5 g 中 27.1 g			小 27.0 g 中 32.2 g	小 21.9 g 中 24.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g		
あかみどり	ぎゅうにゅう カレイ さつまあげ あつあげ だいずペースト みそ ほしかぶ にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ おから ハム ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム	ぎゅうにゅう タラ だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ ひじき にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのき こまつな	ヨーグルト ぶたにく ハム とうふ ぶたにく とりにく ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ		
き	こめ あぶら さとう さつまいも かたくりこ こむぎこ	こめ むぎ あぶら ハヤシルク じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう ささいも かたくりこ	こめ シューマイのかわ はるさめ あぶら さとう かたくりこ パンこ		
こんだて	28 なのはなあえ とりくくのレモンあえ	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 669 kcal 中 790 kcal					
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.2 g					
塩分	小 2.9 g 中 3.2 g					
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ ツナ とうふ とりくく ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい こまつな しいたけ レモン コーン	★中学3年生のみなさん★ 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。『何をどう食べたらいいのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。 				
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ふ					

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。

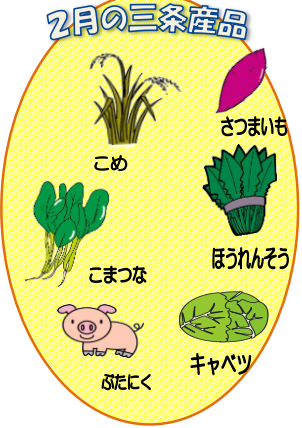
給食だよりは三条市ホームページの『暮らしの出来事』子育て・教育→『学校給食について』からご覧いただけます。

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



- こめ
- さつまいも
- こまつな
- ほうれんそう
- びたにく
- キャベツ