



令和5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。



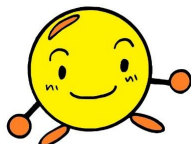
## 大豆について知ろう！

**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。

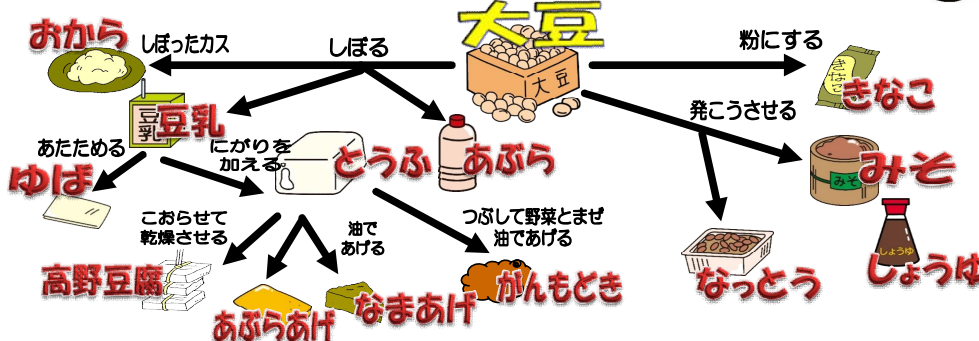
## 大豆の栄養 脂肪

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。

**今月の予定**

8日(木) 飯田小5・6年なし  
9日(金) 大浦小なし

	月	火	水	木	金
こんだて	2月の三条産品 さつまいも、こめ、ほうれんそう、こまつな、キャバツ、ぶたにく、ねぎ	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)、主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく)、副菜(ふくさい)	1 ナムル、きょうざ チャーハン、マーボー豆腐	2 おひたし、いわしのかばやき せつぶんまめ、ごはん、けんちんじる
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal 小 206-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 605 kcal 中 728 kcal 小 23.0 g 中 27.0 g	小 654 kcal 中 777 kcal 小 26.5 g 中 30.8 g
たんぱく質			小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.4 g
塩分					
あか		けんちん汁 ...たぐ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。	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 とりにく	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ せつぶんまめ かつおぶし
みどり			体のちようしをととのえる食品	こまつな もやし にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ いら しいたけ キャバツ	もやし キャバツ こまつな だいこん ごぼう にんじん つきこん しいたけ ねぎ
き			体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ さとう ごまあぶら ごまぎょうざのかわ	こめ あぶら さとう さいとも ごまあぶら かたくりこ
こんだて	5 いそマヨあえ、とうふハンバーグきのこソース ごはん、ゆばいりすましじる	6 ごまびたし、かますのしょうがやき ごはん、ごうやとうふのうまに	7 フルーツヨーグルト、チリコンカーネ むぎごはん、コンソメスープ	8 きりぼしのじゃこサラダ、いがのねぎしおあげ ごはん、まめのかくれんぼ	9 ごまだれサラダ、そぼろいりたまごやき ちゅうかめん、みそラーメンスープ
エネルギー	小 598 kcal 中 706 kcal	小 575 kcal 中 680 kcal	小 643 kcal 中 761 kcal	小 642 kcal 中 755 kcal	小 583 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 28.5 g	小 29.5 g 中 34.4 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 21.1 g 中 24.0 g	小 23.8 g 中 28.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ゆば なたるとうふ のり	ぎゅうにゅう かます かつおぶし とうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ウィナー ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか ちりめん あつあげ わかめ だいたず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご だいたず
みどり	しめじ えのきたけ しょうが こまつな キャバツ にんじん もやし ねぎ しらたき しいたけ	こまつな もやし キャバツ コーン しょうが しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャバツ しめじ パセリ みかん おうとう	ねぎ きりぼしだいこん キャバツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	にんにく しょうが にんじん もやし メンマ いら ねぎ きくらげ コーン キャバツ こまつな きゅうり
き	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま じゃがいも さとう	こめ むぎ あぶら ホイップクリーム じゃがいも カクテルゼリー ハヤシルウ	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま あぶら じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ごま

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

豆レシビ紹介!  
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、にんじんはちょうちぎりにし、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  
シュレッドチーズ・・・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。  
（そうだったのか！給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照）  
日本と同じ島国のイギリス。首都ロンドンは世界をリードするグローバル都市の一つです。  
イギリスの子どもたちはどんな給食を食べているのかな。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 振替休日	13 うめおかかあえ さばのおろしソース ごはん くるまふのみそしる	14 なつみかんサラダ ハートがたハンバーグ キャロットピラフ だいずのデミグラスに バレンタイン献立	15 カレーふうみきんびら あぶらあげのみそチーズやき わかめごはん ゆきみじる	16 おからサラダ とりのわふうパンこやき ごはん ごまみそしる
エネルギー		小 650 kcal 中 773 kcal	小 628 kcal 中 796 kcal	小 723 kcal 中 854 kcal	小 660 kcal 中 778 kcal
たんぱく質		小 24.5 g 中 28.4 g	小 21.8 g 中 27.9 g	小 28.4 g 中 32.7 g	小 32.6 g 中 37.8 g
塩分		小 2.0 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう さば かつおぶし みそ	とりにく ぶたにく だいず のむヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ チーズ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	おから ツナ あつあげ わかめ みそ
みどり	だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん うめ たまねぎ えのきたけ こまつな	ブロッコリー キャベツ きゅうり なつみかん たまねぎ にんじん ローリエ トマト にんにく	ごぼう にんじん つきこん えだまめ だいこん えのきたけ みずな ねぎ	キャベツ にんじん コーン ごぼう たまねぎ	パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま
き	こめ あぶら さとう くるまふ じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ さとう じゃがいも しらたま	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま
こんだて	19 ほしかぶのにしめ かれいのやくみソース ごはん さつまじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 だいこんサラダ あつあげのキムチいため ごはん ワンタンスープ	21 かんきつくだもの のりナッツあえ むぎごはん ピーンズカレー	22 ポテトサラダ にくしゅうまい ごはん おでん	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。
エネルギー	小 652 kcal 中 781 kcal	小 573 kcal 中 672 kcal	小 658 kcal 中 786 kcal	小 644 kcal 中 788 kcal	
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.1 g	小 24.1 g 中 27.8 g	小 20.2 g 中 23.2 g	小 26.1 g 中 32.2 g	
塩分	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう かれい さつまあげ とうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちくわ あつあげ うずらのたまご とりにく	こまつな にんじん だいこん たまねぎ にんにく
みどり	しょうが ねぎ ほしかぶ たけのこ にんじん しいたけ しらすたき いんげん だいこん えのきたけ ごぼう	にんじん にら もやし しょうが コーン にんにく キムチ だいこん きゅうり はくさい えのきたけ メンマ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご こまつな かんきつくだもの キャベツ	こまつな にんじん だいこん たまねぎ にんにく	
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも こむぎこ かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま こまあぶら ワンタン	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう アーモンド	こめ しゅうまいのかわ じゃがいも さとう あぶら	
こんだて	26 なつとうのごさいあえ おからコロッケ ごはん ほかほかじる	27 ひじきサラダ ウインナーのケチャップソース せわれこめこ どうにゅういり シチュー *パンにはさんでたべよう	28 はるさめサラダ ますのみそやき ごはん あつあげとやさいのうまに	29 たまごサラダ ホイコーロー ごはん わかめスープ 下田中2年生が考えた献立	
エネルギー	小 670 kcal 中 792 kcal	小 653 kcal 中 817 kcal	小 565 kcal 中 665 kcal	小 601 kcal 中 704 kcal	
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.5 g	小 25.0 g 中 31.0 g	小 26.6 g 中 31.0 g	小 27.7 g 中 31.9 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.0 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう おから ぶたにく ひじき なつとう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ツナ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ます みそ ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ なた	
みどり	もやし にんじん こまつな たくあん しらすたき はくさい えのきたけ ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ はくさい パセリ	にんじん こまつな もやし つきこん キャベツ えのきたけ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ こまつな たまねぎ きゅうり もやし いら えのきたけ	
き	こめ パンこ あぶら ごま	こめ パンこ さとう あぶら バター さつまいも	こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	

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。

## 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。

