



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

豆乳シチュー

- 【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⇒いちよう切り。たまねぎ⇒短冊切り。じゃがいも⇒厚めのいちよう切り。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!



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 ごんぶあえ さんしょくそぼろどんのぐ *ごはんにかけてたべよう	14 しょうゆフレンチ ハンバーグのデミソース こめごまパン よこスライス とうにゅう シチュー *パンにはさんでたべよう	15 きりぼしナムル ぶたにくのキムチいため	16 ひじきのごもくいため おからコロツケ	17 ダブルポテトサラダ カレーのレモンソース
エネルギー	小 661 kcal 中 813 kcal	小 666 kcal 中 870 kcal	小 582 kcal 中 760 kcal	小 667 kcal 中 816 kcal	小 673 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.2 g	小 30 g 中 38.4 g	小 27.3 g 中 34.7 g	小 24 g 中 29.2 g	小 27.5 g 中 29.2 g
塩分	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ こんぶ かまぼこ とうふ えだまめ とうもろこし きゃべつ かぶ にんじん だいこん はくさい えのき ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし しめじ ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね油 もずく とうふ もやし たまねぎ はくさい ねぎ だいこん こまつな にんじん とうもろこし えのき	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ みそ おから だいず にんじん たけのこ とうもろこし えだまめ ねぎ もやし	ぎゅうにゅう チーズ とうふ わかめ だいず うちまめ みそ カレイ レモン たまねぎ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ
き	こめ あぶら さとう	こめごまパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	こめ あぶら さとう さいとも じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ	こめ あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん
こんだて	20 ゆかりあえ しろみざかなのごまソース	21 チーズきりざい さばのしおやき	22 おからサラダ とくせいやきにく	23 2月は まめまめこんだてを 実施します!	24 じゃこサラダ にくしゅうまい小2中3こ
エネルギー	小 630 kcal 中 778 kcal	小 649 kcal 中 800 kcal	小 581 kcal 中 755 kcal		小 582 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 21.6 g 中 25.4 g	小 33.6 g 中 39.4 g	小 24.1 g 中 31.8 g		小 20.9 g 中 28.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.4 g		小 1.8 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とうふ みそ ホキ	ぎゅうにゅう さば なたんどう チーズ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ あぶらあげ みそ たまねぎ もやし にんじん さやいんげん きゃべつ とうもろこし だいこん えのき ほうれんそう		ヨーグルト なまあげ かまぼこ とうにゅう ぶたにく にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし えのき ねぎ ほうれんそう
き	こめ あぶら さとう ごま さいとも でんぶん	こめ ごま くるまふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		こめ ごまあぶら さとう こむぎこ
こんだて	27 たくあんあえ あつやきたまご	28 ひじきとだいずのサラダ ししゃもフリッター小1中2こ	フレッシュ通信	2月の三条産品	
エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal	小 594 kcal 中 768 kcal			
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 22.7 g 中 31.1 g			
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g			
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ひじき ツナ ぶたにく なたね油 わかめ	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。	旬のおさかな通信 今日は「かれい」	
き	こめ ごま あぶら じゃがいも くるまふ さとう	こめ こむぎこ あぶら さとう		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。目 ラメと似ていますが、かれいはヒ メが右、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、葉のよ うな形から「鱈」と書きます。栄 養面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。	

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」からご覧いただけます。

★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。