



令和4年度

# 2月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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。



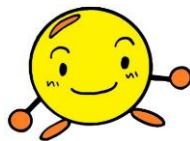
## 大豆について知ろう!

**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

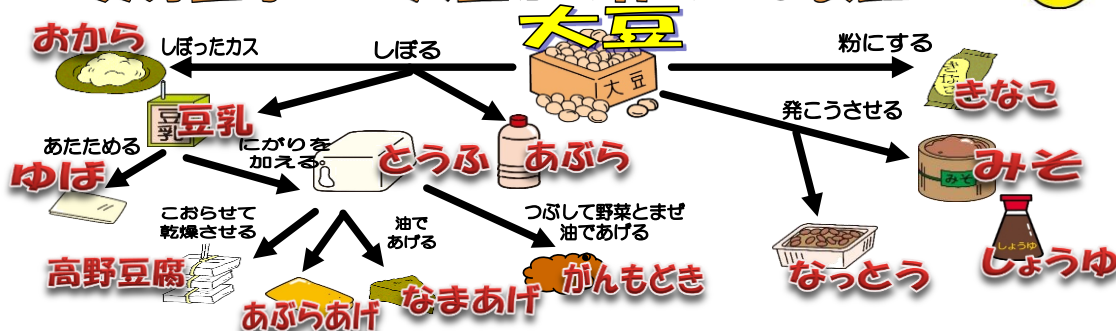
## 脂肪

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

13日(月)

上林小5、6年生し

こんだて	標準	火		水		木		金	
		副菜(ふくさい)	主菜(しゅさい)	1	2	3	4	5	6
<b>いわし</b> …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。	<b>大豆</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	<b>大豆</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅしょく) (ふくさい)	<b>大豆</b> もやし/のちゅうか/サラダ 牛乳 あつあげ/いり/ホイコーロー	<b>大豆</b> かんきつ/くだもの/ほくさいの 牛乳 コーン/スープ	<b>大豆</b> ごま/つな/のうめ/マヨ/サラダ 牛乳 いわし/のおか/かに せつぶん/デザート	<b>大豆</b> 主菜(しゅしょく) (ふくさい)	<b>大豆</b> ごはん しおとり/じる	<b>大豆</b> ごはん チリ/コン/カーネ	<b>大豆</b> ごはん けん/ちん/じる
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 632 kcal 中 842 kcal 小 205-316 g 中 27.4-42.1 g	小 603 kcal 中 710 kcal 小 29.4 g 中 33.9 g	小 698 kcal 中 822 kcal 小 25.6 g 中 29.6 g	小 684 kcal 中 803 kcal 小 23.4 g 中 27.5 g	小 2 未満 中 2.5 未満	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.6 g 中 1.9 g
	<b>けんちん汁</b> …たく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。	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品	<b>大豆</b> 体を成長させるものとなる食品
<b>ひじきのこもくにメバルのたつたあげ</b>	<b>大豆</b> <b>しおもみやさいハンバーグデミグラスソース</b>	<b>大豆</b> <b>かいそうサラダブルコギふういため</b>	<b>大豆</b> <b>ツナアーモンドサラダ</b>	<b>大豆</b> <b>ほしかぶのにもものさばのしおやき</b>	<b>大豆</b> ごはん にく/たん/ご/じる	<b>大豆</b> ごめん/パン/よ/スライス とう/に/ゆう/シチュー	<b>大豆</b> ごはん ほか/ほか/じる	<b>大豆</b> ごはん ピン/ズ/カレー	<b>大豆</b> ごはん さつま/じる
エネルギー たんぱく質 塩分	小 612 kcal 中 722 kcal 小 26.2 g 中 30.8 g	小 601 kcal 中 706 kcal 小 30.7 g 中 35.1 g	小 679 kcal 中 791 kcal 小 22.0 g 中 25 g	小 641 kcal 中 768 kcal 小 23 g 中 26.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
<b>あか</b>	<b>大豆</b> ぎゅう/に/ゆう め/ばる ひ/じき だ/い/ず さつま/あげ にく/たん/ご	<b>大豆</b> ぎゅう/に/ゆう ぶ/た/く と/り/く とう/に/ゆう な/ま/ク/リーム チーズ	<b>大豆</b> ぎゅう/に/ゆう ぶ/た/く あ/つ/あげ とう/ふ み/そ かま/ぼ こ/わ/か/め の/り こ/ん/ぶ と/り/く	<b>大豆</b> ぎゅう/に/ゆう ぶ/た/く だ/い/ず ツ/な	<b>大豆</b> けん/ちん/じゅ くにん/じん こん/に/やく だ/い/こん は/く/さい え/の/きた/け ね/ぎ こ/ま/つ/な	<b>大豆</b> た/ま/ね/ぎ キャ/ベ/ツ き/ゆう/り にん/じん ブ/ロ/ッ/コ/リー し/め/じ	<b>大豆</b> た/ま/ね/ぎ にん/じん も/やし キャ/ベ/ツ こ/ま/つ/な だ/い/こん ね/ぎ	<b>大豆</b> にん/じん た/ま/ね/ぎ キャ/ベ/ツ ほ/う/れん/そ/う き/ゆう/り	<b>大豆</b> けん/ちん/じゅ だ/い/の/こ こん/に/やく にん/じん ほ/し/しい/た/け さ/や/いん/げん は/く/さい ま/い/た/け ね/ぎ
<b>き</b>	<b>大豆</b> こ/め でん/ぶん あ/ぶ/ら さ/とう	<b>大豆</b> こ/め こ/ばん さ/とう じゃ/が/い/も あ/ぶ/ら シ/チュール/ウ	<b>大豆</b> こ/め あ/ぶ/ら さ/とう でん/ぶん ご/ま/あ/ぶ/ら じゃ/が/い/も	<b>大豆</b> こ/め じゃ/が/い/も えん/どう/ま/め ひ/よ/こ/ま/め カ/ル/ク いん/げん/ま/め あ/ぶ/ら アー/モンド さ/とう デ/ザート	<b>大豆</b> こ/め でん/ぶん あ/ぶ/ら さ/とう				

★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。



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。

#### 【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

豆レシピ紹介!

- 【材料】4人分
- にんじん・・・1/4本
  - たまねぎ・・・中1個
  - じゃがいも・・・中1個
  - ブロッコリー・・・1/4房
  - しめじ・・・1/2袋
  - とり肉・・・60g
  - 油・・・大さじ1
  - ★豆乳・・・120cc
  - ★生クリーム・・・20cc
  - ★とろけるチーズ・・・20g
  - ★チューブ・・・40g (固形物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 ごまネーズサラダ いかのカレーあげ ごはん はくさいのしおちゃんこぶ〜スープ	14 のりナッツあえ かますのしょうがやき ごはん じゃがいものそばろに	15 りんご キャベツとじゃこのサラダ ごはん あつあげのちゅうかどんのく	16 あぶらあげのごまずあえ ぎょうざ ちゅうかめん もやしラーメンスープ	17 さつまいもサラダ かれのいのレモンソース ごはん まめまめじる
エネルギー	小 622 kcal 中 728 kcal	小 643 kcal 中 762 kcal	小 611 kcal 中 718 kcal	小 594 kcal 中 710 kcal	小 629 kcal 中 761 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.3 g	小 27.9 g 中 32.6 g	小 27.4 g 中 31.5 g	小 25.1 g 中 29.7 g	小 25.6 g 中 30.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく	ぎゅうにゅう かます とりにく のり ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	とうにゅう かれのい ハム とうふ わかめ みそ だいず
みどり	こまつな キャベツ にんじん はくさい いら えのきたけ ねぎ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ こんやく ほしいたけ さやいんげん たけのこ	ほくさい たまねぎ にんじん いら たけのこ ほしいたけ キャベツ こまつな コーン りんご	もやし にんじん ねぎ たけのこ コーン キャベツ たまねぎ いら こまつな	きゅうり コーン だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ
き	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら くるまふ	こめ さとうアーモンド じゃがいも あぶら でんぶん	こめ さとう かたりにこ ごまあぶら あぶら	ちゅうかめん ぎょうざのかわ さとう ごま ごまあぶら	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ
こんだて	20 なっとうのごさいあえ とりにくのしおからあげ カップケーキ ごはん キムチなべ	21 きりほしだいこんサラダ とくせいやきにく ごはん あおなとじゃがいものみそじる	22 ゆかりあえ しろみぎかなのバーベキューソース 中学のみヨーグルト ごはん おやこに	23 天皇誕生日 肥満予防 消化・吸収をよくする 脳を活性化 虫歯を防ぐ	24 きりほしだいこんのやきそばふう おからコロツケ わかめごはん どさんこじる
エネルギー	小 701 kcal 中 860 kcal	小 610 kcal 中 727 kcal	小 631 kcal 中 812 kcal		小 657 kcal 中 777 kcal
たんぱく質	小 30.2 g 中 34.7 g	小 25.1 g 中 29.7 g	小 27.7 g 中 35.4 g		小 23.4 g 中 26.7 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g		小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ほき とりにく とうふ たまご 中学のみヨーグルト	虫歯を防ぐ	ぎゅうにゅう わかめ おから ぶたにく ひじき とりにく みそ あおのり
みどり	にんじん たくあん のぎわなづけ ねぎ はくさい こまつな えのきたけ こんやく はくさいキムチ	たまねぎ さやいんげん キャベツ きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん こまつな	キャベツ もやし にんじん しそ たまねぎ こまつな えのきたけ ほしいたけ	脳を活性化	にんじん もやし きりほしだいこん ピーマン キャベツ コーン
き	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま カップケーキ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま あぶら じゃがいも	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも
こんだて	27 ツナとわかめのあえもの たまごやき てっかみそ ごはん とんじる	28 しょうゆフレンチ とりにくのてりやき きなこいり こめコッペパン ポーク ビーンズ	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 旬のおさかな通信 今日は「かれい」 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。ヒラメと似ていますが、かれいは目が右、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。養分では脂肪が少なくて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。	
エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal	小 655 kcal 中 780 kcal			
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 33.8 g 中 39.9 g			
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.9 g			
あか	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご わかめ ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく かまぼこ ぶたにく ベーコン だいず			
みどり	もやし きゅうり こんやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	こまつな もやし にんじん たまねぎ さやいんげん			
き	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめパン さとう あぶら じゃがいも			

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。