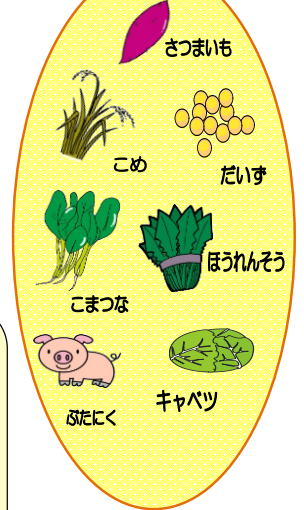




2月3日は節分です。節分は立春の前日をいい、鬼が嫌うヒヤギの枝にイワシの頭を刺したものを家の入口に立てたり、豆まきをして大豆を年の数だけ食べたりする風習があります。今月は「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工品を給食にたくさん使います。食べながら探してみてくださいね。

2月の三条産品



大豆について知ろう!

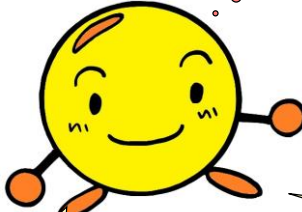
大豆の栄養

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。

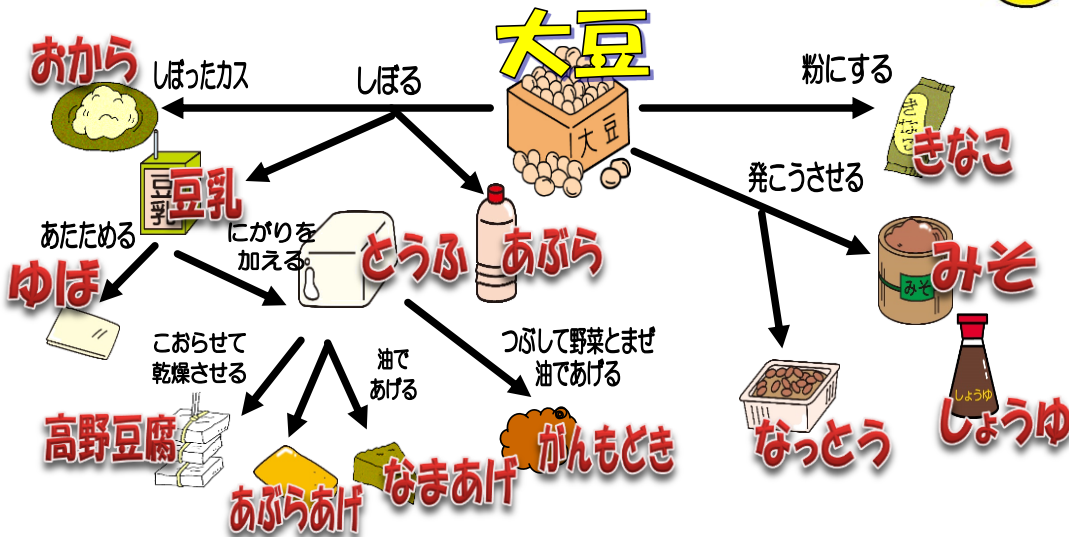
脂肪

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

- 5日(水) 須頃小3年なし
- 7日(金) 大島小5・6年なし
- 10日(月) 須頃小6年なし
- 18日(火) 上林小5・6年なし
- 21日(金) 須頃小6年なし
- 27日(木) 須頃小5年なし



まめまめこんたてを実践します!
2月の献立は、「節分」にちなみ、大豆や大豆の加工食品を毎日使っています。食べながらいろいろ探してみてくださいね。



	月	火	水	木	金
こんだて	3 うめマヨネーズサラダ いわしのにつけ せつぶんまめ ごはん けんちんじる	4 こんぶあえ ぶたにくとあつあげのブルコギ みかん ごはん ぼくさいのみそじる	5 ほうれんそうのおひたし さかなのカレー-ふうみやき ごはん ごまとわかめのスープ	6 ひじきとツナのいりに ハンバーグのあまずあん ごはん ゆきみじる	7 おからサラダ ししゃもフライ ごはん とんじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 662 kcal 中 779 kcal	小 634 kcal 中 741 kcal	小 560 kcal 中 657 kcal	小 667 kcal 中 794 kcal	小 561 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28.1 g	小 26.2 g 中 30.3 g	小 24 g 中 27.8 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 17.8 g 中 22.6 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	いわし とりにく とうふ あぶらあげ だいず きゅうにゅう	ぶたにく なまあげ こんぶ うちまめ だいず みそ きゅうにゅう	とりにく わかめ かつおぶし ホキ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ひじき ツな とりにく ぎゅうにゅう	ししゃも おから ハム ぶたにく なまあげ みそ
みどり	キャベツ こまつな にんじん ごぼう とうもろこし うめしほしめじ ねぎ こんにやく	たまねぎ いら キャベツ こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ みかん	ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ とうもろこし もやし しめじ	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こんにやく えのきたけ みずな	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ こんにやく にんじん だいこん ごぼう しそのは
き	ごはん さとう マヨネーズ さいも	ごはん あぶら さとう かたくりに じゃがいも	ごはん ごま マヨネーズ	ごはん さとう かたくりに あぶら しらたまだんご	ごはん パンこ こむぎこ マヨネーズ じゃがいも あぶら

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《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・3月のごはんは有機栽培米!!

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約2割を、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のことです。



豆・豆製品を使った給食レシピを紹介しします

鉄火みそ

【材料】4人分
大豆水煮・・・100g 砂糖・・・大さじ1
乾燥大豆の場合・・・10g みそ・・・大さじ1
ごま油・・・適量 酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1

【作り方】
①フライパンにごま油を熱し、水煮大豆(またはもどしてゆてた大豆)を炒める。
②調味料を入れ、水分を飛ばしながら炒める。

豚肉と厚揚げのフリコ辛風

【材料】4人分
厚揚げ・・・1/4枚 ☆りんごすりおろし・・・小さじ1
豚肉小間・・・100g ☆しょうゆ・・・小さじ1
玉葱・・・1/2個 ☆豆板醤・・・少量
にんじん・・・1/6本 ☆酒・・・小さじ1
炒め油・・・適量 ☆みりん・・・小さじ1
しょうが・・・1かけ ☆砂糖・・・小さじ1
にんにく・・・1かけ ☆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、☆の調味料をいれる。
④片栗粉を少量の水(分量外)で溶き、入れる。
⑤味を調える。

	月	火	水	木	金
こんだて	10 コールスローサラダ ドライカレー むぎごはん ポテトスープ	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。	12 きりほしだいごんのやきそばふう ますのでりやき ごはん だんごじる	13 ポテトサラダ りんごゼリー プロフ(ピラフ) ボルシチ 大島中リクエスト献立	14 たくあんあえ おからコロッケ ごはん ごんさいのごまキムチ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 697 kcal 中 837 kcal	小 667 kcal 中 788 kcal	小 528 kcal 中 788 kcal	小 669 kcal 中 795 kcal	小 592 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 24.4 g	小 28.8 g 中 33.2 g	小 25.1 g 中 37.1 g	小 22.1 g 中 25.9 g	小 18 g 中 21.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう		ます ぶたにく あおのり とりにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ツナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	おからコロッケ ぶたにく なまあげ みそ チーズ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし しめじ こまつな パセリ	だいごん にんじん きゅうり レモン とうもろこし はくさい えのきたけ なめこ ねぎ	きりほしだいごん キャベツ にんじん ピーマン もやし たまねぎ はくさい にんにく とうもろこし	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ピーツ にんにく トマト	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいごん こんにやく はくさいキムチ ねぎ
き	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも	ごはん かつくりこ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら デザート	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さいとも ごま
こんだて	17 いそびたし さばのしおやき てつかみそ ごはん さつまじる	18 だいコーンサラダ とりにくとレバーのアーモンドカクテル ごはん あわゆき スープ	19 ほうれんそうのサラダ さけのなんばんづけ ごはん まめまめじる	20 ピンパのぐ(ナムル) ピンパのぐ(にくいいため) ごはん ワンタン スープ	21 さつまいもサラダ いかのねぎしおやき ごはん すきやきふう
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 699 kcal 中 830 kcal	小 667 kcal 中 788 kcal	小 656 kcal 中 777 kcal	小 600 kcal 中 704 kcal	小 559 kcal 中 675 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.9 g	小 28.8 g 中 33.2 g	小 27.6 g 中 32.8 g	小 24.6 g 中 28.1 g	小 23.2 g 中 28 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	だいず みそ さば のり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたレバー かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	さけ ハム あぶらあげ とうふ だいず うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご なたと わかめ とりにく ぎゅうにゅう	いか ハム ぶたにく とうふ
みどり	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう だいごん ねぎ	だいごん にんじん きゅうり レモン とうもろこし はくさい えのきたけ なめこ ねぎ	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう だいごん しめじ ねぎ	げんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりほしだいごん こまつな もやし にんじん ねぎ キャベツ メンマ	ねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい にんじん えのきたけ こまつな こんにやく
き	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも こんにやく	ごはん かつくりこ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	ごはん かつくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん さつまいも マヨネーズ あぶら デザート
こんだて	24 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	25 きりほしのかみかみサラダ やきにく ごはん あおなと じゃがいもの みそじる	26 りんご じゃごサラダ あつあげの ちゅうかどんの ぐ 減塩献立	27 ゆかりづけ しろみぎかなのあまからだれ ヨーグルト ごはん ほかほか じる	28 かんきつくだもの ツナサラダ ごはん ビーンズカレー
ドリンクタイム	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal	小 619 kcal 中 729 kcal	小 570 kcal 中 830 kcal	小 665 kcal 中 775 kcal	小 575 kcal 中 699 kcal
たんぱく質	小基準26.0 / 中34.0g	小 26.4 g 中 30.4 g	小 18.1 g 中 28.5 g	小 27.4 g 中 31.4 g	小 16.2 g 中 19.7 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たら ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにゅう
みどり	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく きりほしだいごん キャベツ にんじん きゅうり だいごん こまつな	はくさい たまねぎ にんじん ニラ しいたけ しょうが にんにく こまつな たけのこ キャベツ リコ	キャベツ きゅうり にんじん だいごん こんにやく えのきたけ ねぎ しそのは	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな かんきつくだもの
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう かつくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう かつくりこ ごまあぶら あぶら	ごはん かつくりこ あぶら さとう さいとも	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ミックスビーンズ

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」からご覧になれます。