



令和3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

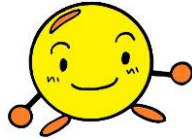
丈夫な骨や健康な血液をつくります。

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。



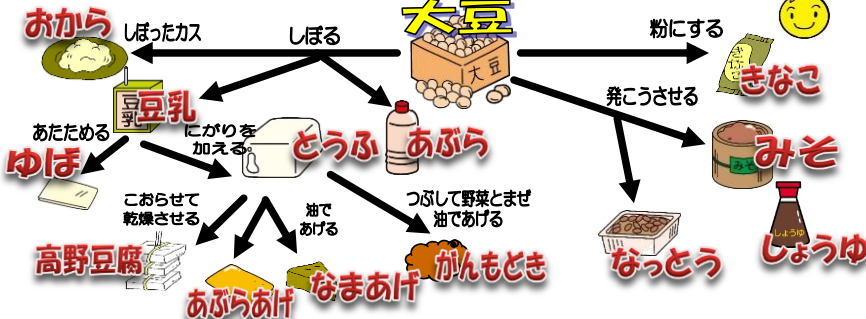
たんぱく質

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

4日(金) 須頃小6年なし
28日(月) 中学3年給食最終日



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。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

	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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 ごまびたし てりやきハンバーグ ごはん わかめのみそしる	2 じゃこりりはくさいフレンチ おからコロツケ 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 せつぶんまめ ごはん しおちゃんこぶ〜スープ 節分献立	4 おからマヨネーズあえ メンチカツ 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 600 kcal 中 707 kcal	小 622 kcal 中 737 kcal	小 610 kcal 中 714 kcal	小 637 kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 26.8g 中 31.4g	小 25g 中 28.8g	小 19.7g 中 22.8g	小 25.7g 中 29.6g	小 22.5g 中 26.6g
塩分	小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	小 2.3g 中 2.7g	小 2g 中 2.3g	小 2g 中 2.3g	小 1.5g 中 1.8g
あか	体を成長させるもとになる食品	ハンバーグ かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	おから ちりめんじゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	いわし とりにく あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	メンチカツ とうふ ぶたにく とうにゅう かつおぶし
みどり	体のちょうしをととのえる食品	ほうれんそう しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	キャベツ ほうれんそう はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな たいな	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい いらしめじ ねぎ しょうが にんにく	こまつな キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん まいたけ さやいんげん こんにやく
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう かたくりこ ごま	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ごはん さとう ごま くるまふ あぶら	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	7 なっとうのごさいあえ さばのみそやき ごはん キムチとんじる	8 きりぼしだいごんに ごもくたまごやき ごはん うちまめのみそしる	9 かいそうサラダ とりのからあげ みかんクレープ ごはん コーンポタージュ 大島中リクエスト献立	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 みそワフダン スープ	11 建国記念の日
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 641 kcal 中 762 kcal	小 588 kcal 中 691 kcal	小 682 kcal 中 945 kcal	小 607 kcal 中 723 kcal	○
たんぱく質	小 26.8g 中 31.4g	小 23.4g 中 26.7g	小 19g 中 29.8g	小 24.8g 中 28.6g	○
塩分	小 2.2g 中 2.4g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.4g 中 2.9g	小 2g 中 2.3g	○
あか	さば なっとう ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまご さつまあげ あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	とりにく かいそう ツナ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく とりにく ツナ だいず ひじき ハム みそ ぎゅうにゅう	休みの日も、早寝・早起き・朝ごはん!!
みどり	にんじん こまつな たくあん のぎわなづけ だいこん はくさい はくさいキムチ ねぎ にんにく	きりぼしだいごんに にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ もやし こまつな	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ パセリ	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ ねぎ はくさい とうもろこし	○
き	ごはん じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら パター ポタージュルウ デザート	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ワフタンのかわ	○

★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。

【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辛風

【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あがり!

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!

	月	火	水	木	金
こんだて	14 だいたいのいそに しろぎざかなのあまからソース ごはん すましじる	15 はくさいのこんぶあえ あつあげのブルコギふういため ごはん だいごんのちゅうかスープ	16 かわりきんぴら いかのねぎしおあげ ごはん いなかみそじる	17 まめまめサラダ さばのみそだれ ごはん けんちんじる	18 りんご ひじきとチーズのサラダ むぎごはん ビーンズカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 601 kcal 中 709 kcal	小 599 kcal 中 725 kcal	小 639 kcal 中 754 kcal	小 631 kcal 中 753 kcal	小 658 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 30.2 g	小 25.4 g 中 30.1 g	小 28.1 g 中 32.5 g	小 25.1 g 中 29.4 g	小 20 g 中 23.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.6 g
あかみどり	メルルーサ だいたい とりにく ひじき さつまあげ なたとうふ ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こんにやく ねぎ はくさい しいたけ こまつな	ぶたにく なまあげ こんぶ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう たまねぎ いら はくさい こまつな にんじん だいごん えのきたけ ねぎ	いか ぶたにく なまあげ とりにく だいたい みそ ぎゅうにゅう かいふく ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいごん もやし	さば みそ だいたい ハム とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう キャベツ しょうが こまつな にんじん ごぼう だいごん しめじ ねぎ	ぶたにく だいたい ひじき チーズのむヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら さとも	ごはん むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ひよこまめ あかいんげんまめ さとう
こんだて	21 ほしかぶのにしめ カレーのたつたあげ ごはん さつまいものこじる	22 おからサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ	23 天皇誕生日 せっかくのお休み。どんなお手伝いができるかな? ごはん ほうほかじる	24 のりずあえ とうふのごまソースかけ ごはん ほうほかじる	25 ハンサンスー ジュマイ ごはん マーボー豆腐
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 602 kcal 中 719 kcal	小 684 kcal 中 810 kcal	小 247 g 中 28.5 g	小 607 kcal 中 744 kcal	小 594 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.1 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 22.8 g 中 26.9 g	小 19.4 g 中 24.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3.0 g
あかみどり	カレー さつまあげ なまあげ だいたい みそ ぎゅうにゅう ほしかぶ ぜんまい こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん だいごん はくさい ねぎ	ぶたにく とりにく だいたい チーズ おから ツナ ベーコン ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ とうもろこし しめじ こまつな パセリ	豆腐 とりにく ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう かいふく ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ だいごん こんにやく さとう	とうふ とりにく ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう かいふく ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ だいごん こんにやく さとう	ぶたにく とうふ みそ しゅうまい ハム チーズ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら ねぎ しいたけ こまつな もやし
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ごはん あぶら ハヤシルウ じゃがいも ソンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう ごま さとも	ごはん さとう かたくりこ あぶら さとも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ はるさめ

28
たくあんのみぎみつけ
たれカツどんのぐ
中学のみデザート
ごはん はくさいのみそじる

卒業お祝い献立

ぶたにく こんにぶ とうふ あぶらあげ だいたい みそ ぎゅうにゅう キャベツ にんじん たくあん はくさい ねぎ えのきたけ こまつな

ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま デザート

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出来ます。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。

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

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。