



2月3日は節分です。節分は立春の前日を行い、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。



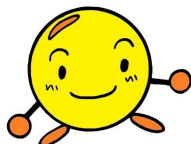
大豆について知ろう!

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。



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。

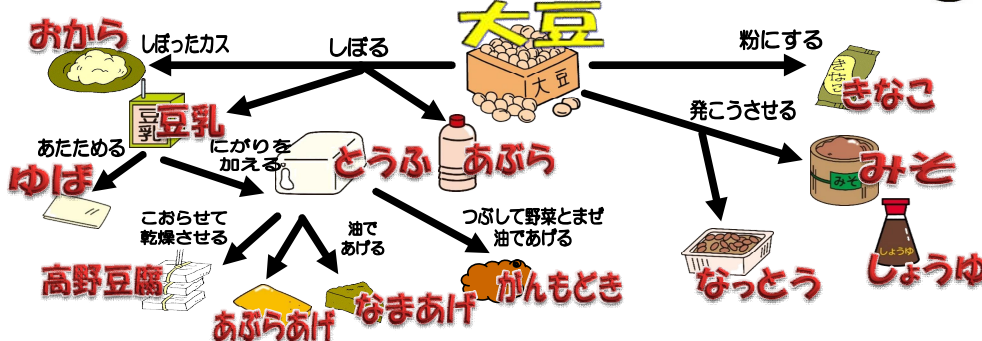
大豆の栄養 脂肪

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



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
とくにありません。

	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、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) 牛乳 主菜(しゅさい)	1 のりナッツあえ ぎょうざ ちゅうかめん みそラーメン スープ	2 ほうれんそうのごまびたし 牛乳 いわしのかばやきどんのぐせつぶんまめ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん けんちん汁 節分献立
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal	小 602 kcal 中 750 kcal	小 632 kcal 中 759 kcal
たんぱく質			小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g	小 23.2 g 中 28 g	小 25.4 g 中 29.8 g
塩分			小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あか		けんちん汁 ...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。	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそのり とりにく	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ せつぶんまめ
みどり			体のちようしをととのえる食品	はくさい にんじん もやし メンマ いらねぎ こまつな キャバツ コーン ほししいたけ たまねぎ	ほうれんそう キャバツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにやく
き			体をうごかすエネルギーのものになる食品	ちゅうかめん ごまあぶら ぎょうざのかわ アーモンド さとう	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら
こんだて	5 キャバツとツナのサラダ 牛乳 とりにくのしおこうじカレーやき ごはん わかめとじゃがいものみそしる	6 きりほしだいこんのちゅうがサラダ 牛乳 さかなとおさつの特リソース ごはん ワンタン スープ	7 りんご はくさいのコンスープ むぎごはん チリコンカーネ	8 なっとうのごさいあえ おからコロツケ ごはん ほかほかじる	9 ブロッコリーのおかがマヨ 牛乳 かますのしょうがやき ごはん こうやどうふのたまごじ
エネルギー	小 637 kcal 中 753 kcal	小 657 kcal 中 772 kcal	小 695 kcal 中 825 kcal	小 631 kcal 中 745 kcal	小 639 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.1 g	小 24.8 g 中 28.5 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 31.8 g 中 37.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 1.7 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ほき だいず ハム なたとりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう おから なっとう みそ ひじき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かます ツナ とりにく かつおぶし こうやどうふ たまご
みどり	キャバツ こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ だいこん	たまねぎ きりほしだいこん キャバツ にんじん こまつな いらねぎ メンマ はくさい ほししいたけ	たまねぎ にんじん さやいんげん コーン ほししいたけ はくさい りんご ほうれんそう	にんじん たくあん のざわなづけ だいこん はくさい しめじ ねぎ	ブロッコリー キャバツ きゅうり にんじん たまねぎ れんこん ほししいたけ さやいんげん
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら わんたんのかわ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	こめ あぶら さといも パンこ こむぎ じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう 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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



令和5年度

2月 きゅうしよくだより ②

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

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、にんじんはいちょう切りにし、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
 ＊砂糖・・・小さじ2と1/2
 シュレットチーズ・・・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
 日本と同じ島国のイギリス。首都ロンドンの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。

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よ。
（そうだったのか！給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレーベル社 参照）

	月	火	水	木	金
こんだて	12	13	14	15	16
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	19	20	21	22	23
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	26	27	28	29	
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					

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事ができます。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。

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。

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。