























月	火	水	木	金																																																												
<div>1月のめあて～日本の食文化を知ろう～</div> <div><div><div><div><div></div><div>「まめ」「だいず」「せいひん」</div></div><div><div><div>日本で大切に受け継がれてきた日本食。健康食ともいえる日本食には「まごわやさしい」食品が多く使われています。</div><div><div><div>「ごま」</div><div>「やさい」</div><div>「しいたけ」などの「きのこ」</div></div><div><div>「わかめ」などの「かいそう」</div><div>「さかな」</div><div>「いも」</div></div></div></div></div></div></div></div>	<div>8日 手作り味噌を味わおう</div> <div><div><div><div><div></div><div>マカロニサラダ</div></div><div><div><div></div><div>フレンチトースト</div></div><div><div><div></div><div>わふうミネストローネ</div></div><div><div><div></div><div>さかな</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の たまご 牛乳 ロースハム とり肉</div><div>食緑品の こまつな きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん</div><div>食黄品の パン バター グラニュー糖 色マカロニ さつまいも マヨネーズ</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>419</td><td>616</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>15.2</td><td>22.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>13.5</td><td>20.4</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.3</td><td>3.1</td></tr></table></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	419	616	たんぱく質(g)	15.2	22.8	脂質(g)	13.5	20.4	塩分(g)	2.3	3.1	<div>9日 若江中2年生考案献立</div> <div><div><div><div><div></div><div>アーモンド はちみつ</div></div><div><div><div></div><div>ごはん</div></div><div><div><div></div><div>ちゅうかふうコーンスープ</div></div><div><div><div></div><div>きめいひん 豆製品</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の ぶた肉 イカ うずら卵 たまご 牛乳</div><div>食緑品の にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たいけのこ チンゲン菜</div><div>食黄品の こめ ごま油 さとう 色かたくりこ ごま油 アーモンド</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>432</td><td>613</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>19.2</td><td>26.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>13.4</td><td>19.4</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.8</td><td>2.3</td></tr></table></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	432	613	たんぱく質(g)	19.2	26.6	脂質(g)	13.4	19.4	塩分(g)	1.8	2.3	<div>10日 行事食を味わおう</div> <div><div><div><div><div></div><div>てづくり ぜんざい</div></div><div><div><div></div><div>あじ フリッター</div></div><div><div><div></div><div>なめしごはん</div></div><div><div><div></div><div>さわにわん</div></div><div><div><div></div><div>かいそう 海藻</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の アジ ぶた肉 牛乳</div><div>食緑品の 菜めし にんじん だいこん ごぼう しいたけ 水菜</div><div>食黄品の こめ 油 白玉だんご 色あずき さとう</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>456</td><td>661</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>15.9</td><td>23.5</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>11.4</td><td>17.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.7</td><td>2.2</td></tr></table></div></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	456	661	たんぱく質(g)	15.9	23.5	脂質(g)	11.4	17.9	塩分(g)	1.7	2.2																
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	419	616																																																														
たんぱく質(g)	15.2	22.8																																																														
脂質(g)	13.5	20.4																																																														
塩分(g)	2.3	3.1																																																														
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	432	613																																																														
たんぱく質(g)	19.2	26.6																																																														
脂質(g)	13.4	19.4																																																														
塩分(g)	1.8	2.3																																																														
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	456	661																																																														
たんぱく質(g)	15.9	23.5																																																														
脂質(g)	11.4	17.9																																																														
塩分(g)	1.7	2.2																																																														
<div>13日 成人の日</div> <div><div><div><div><div></div><div>鏡餅</div></div><div><div><div>鏡もちは大小2個のおもちを重ね、裏白(うらしろ)、鏡葉(ゆずりは)、昆布、だいたい(みかんより酸っぱくて苦い)などで飾った、神様へのお供え物です。もちば月を表す望月(もちづき)の「望(もち)」にちなみ、また鏡は人の心を映す神様とも考えられ、3種の神器の一つである八咫鏡(やたのかがみ)。「やた」は巨大の意をかたどったものです。</div><div>正月も11日になると、供えていた鏡もちを下げて、「鏡開き」の儀式を行います。鏡開きは切腹を連想させる「切る」という言葉を避ける意味から、刃物を使わずに手や木づちを使って割って小さくします。そして、お正月の終わりに雑煮や汁粉として家族の幸せを願っていただきます。</div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div></div>	<div>14日 旬の果物を味わおう</div> <div><div><div><div><div></div><div>スイートスプリング</div></div><div><div><div></div><div>ひしきサラダ</div></div><div><div><div></div><div>たんたんめん</div></div><div><div><div></div><div>まめいっぴん 豆製品</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の 豚ひき肉 海藻ミックス まぐろ缶 みそ 牛乳</div><div>食緑品の ねぎ しいたけ にんにく しょうが チンゲン菜 もやし とうもろこし きゅうり キャベ</div><div>食黄品の 中華めん ごま 油 色さとう</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>472</td><td>655</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.7</td><td>26.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>15.3</td><td>22.2</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.7</td><td>3.5</td></tr></table></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	472	655	たんぱく質(g)	18.7	26.6	脂質(g)	15.3	22.2	塩分(g)	2.7	3.5	<div>15日 今月のめあてを確認しよう</div> <div><div><div><div><div></div><div>もやしのため さばの カレーあげ</div></div><div><div><div></div><div>ごはん</div></div><div><div><div></div><div>はくさいのみそしる</div></div><div><div><div></div><div>くだもの 果物</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の さば とり肉 あぶらあげ みそ にぼし 牛乳</div><div>食緑品の にら もやし ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな にんじん</div><div>食黄品の こめ かたくりこ 油</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>437</td><td>625</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.5</td><td>26.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>16.1</td><td>23.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.6</td><td>2.1</td></tr></table></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	437	625	たんぱく質(g)	18.5	26.1	脂質(g)	16.1	23.1	塩分(g)	1.6	2.1	<div>16日 牛肉を味わおう</div> <div><div><div><div><div></div><div>ほんかん</div></div><div><div><div></div><div>ぎゅうカツ</div></div><div><div><div></div><div>けんちんじり</div></div><div><div><div></div><div>きのこ</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の 牛肉 たまご とうふ みそ 牛乳</div><div>食緑品の キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほんかん</div><div>食黄品の こめ こむぎこ パン粉 油 色さとう さといも 油</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>483</td><td>692</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.1</td><td>29.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.4</td><td>22.2</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.4</td><td>1.9</td></tr></table></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	483	692	たんぱく質(g)	20.1	29.2	脂質(g)	14.4	22.2	塩分(g)	1.4	1.9	<div>17日 小魚をよくかんで食べよう</div> <div><div><div><div><div></div><div>ごぼうサラダ</div></div><div><div><div></div><div>てづくりぶりかけ</div></div><div><div><div></div><div>ごはん</div></div><div><div><div></div><div>おでん</div></div><div><div><div></div><div>緑黄色野菜</div></div></div></div><div><div><div>食赤品の じゃこ こんぶ 糸かつお節 さつまあげ 焼竹輪 うずら卵 はんぺん あおのり こんぶ 牛乳</div><div>食緑品の ごぼう にんじん きゅうり だいこん</div><div>食黄品の こめ ごま マヨネーズ さとう 色さといも こんにやく 三温糖</div></div><div><div>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</div><table><tr><th>栄養価</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>397</td><td>576</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>15.8</td><td>22.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>10.8</td><td>16.5</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.7</td><td>2.3</td></tr></table></div></div></div></div></div></div></div>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	397	576	たんぱく質(g)	15.8	22.8	脂質(g)	10.8	16.5	塩分(g)	1.7	2.3
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	472	655																																																														
たんぱく質(g)	18.7	26.6																																																														
脂質(g)	15.3	22.2																																																														
塩分(g)	2.7	3.5																																																														
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	437	625																																																														
たんぱく質(g)	18.5	26.1																																																														
脂質(g)	16.1	23.1																																																														
塩分(g)	1.6	2.1																																																														
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	483	692																																																														
たんぱく質(g)	20.1	29.2																																																														
脂質(g)	14.4	22.2																																																														
塩分(g)	1.4	1.9																																																														
栄養価	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	397	576																																																														
たんぱく質(g)	15.8	22.8																																																														
脂質(g)	10.8	16.5																																																														
塩分(g)	1.7	2.3																																																														
<div>給食のめあて</div> <div><div><div><div><div></div><div>はいげんず 配膳図</div></div><div><div><div>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</div><div><div><div>赤の食品～血や肉や骨になる</div><div>緑の食品～体の調子を整える</div><div>黄色の食品～熱や力になる～</div></div><div><div>栄養士からのメッセージ</div><table><tr><th>基準量</th><th>幼稚園</th><th>小学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>510</td><td>640</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.0</td><td>24.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>～16.0</td><td>～21.0</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>～2</td><td>～2.5</td></tr></table></div></div></div></div></div></div></div>	基準量	幼稚園	小学校	エネルギー(kcal)	510	640	たんぱく質(g)	18.0	24.0	脂質(g)	～16.0	～21.0	塩分(g)	～2	～2.5	<div>作ってみませんか 給食のメニュー</div> <div>～ 沢煮碗 ～</div>	<div><材料> 5人分</div> <div>豚もも肉……………60g 酒……………大さじ1 にんじん……………50g (4cm位) ごぼう……………50g (8cm位) 干しいたけ……………2個 (水で戻す) だいこん……………80g 三つ葉……………30g かつお節……………15g 水……………1リットル しょうゆ……………大さじ1～ 塩……………少々</div> <div><作り方></div> <div>① 水1リットルを入れて火にかけ、沸騰した ら火を弱めてかつお節を入れ、だしをとる。 ② 豚肉は脂身を除いて細く切り、酒を振りかけておく。 ③ にんじん、ごぼう、干しいたけ、だいこんは、千切りにする。 ④ 三つ葉は3cm長さに切る。 ⑤ ①のだし汁に干しいたけ、ごぼう、豚肉、にんじん、だいこんの順に入れて煮る。 ⑥ 材料が煮えたら、しょうゆと塩で調味し、三つ葉を入れて一煮立ちさせ、仕上げる。</div>																																															
基準量	幼稚園	小学校																																																														
エネルギー(kcal)	510	640																																																														
たんぱく質(g)	18.0	24.0																																																														
脂質(g)	～16.0	～21.0																																																														
塩分(g)	～2	～2.5																																																														



月	火	水	木	金
20日 はしの日	21日 岩江小1年1組希望献立	22日 岩江小1年2組希望献立	23日 朝食モデル献立	24日 昔の給食(明治時代)
 いかと だいにんのにも とりめし なめこの みぞしる かいどう 海藻	 パイナップル げんきサラダ ていやくきキン コッペパン コーンポタージュ 緑黄色 やさい 野菜	 もものジュレ ポテト サラダ ポークカレー さかな 魚	 なっとう ごまあえ なっとう おむぎごはん すきやき 小魚	 のざわなづけ さけのしおやき セルフ おむすび じゃがいもの みぞしる 小魚
食赤品の とり肉 あぶらあげ するめいかとうふ みそ 牛乳	食赤品の とり肉 ハム こんぶ かつお節 牛乳	食赤品の 魚肉ソーセージ ぶた肉 牛乳	食赤品の なっとうしょうゆ ぶた肉 焼きとうふ 牛乳	食赤品の 鮭 あぶらあげ みそ 牛乳
食緑品の にんじん ごぼう しいたけ だいこん しょうが なめこ ねぎ	食緑品の にんにく とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ バイン	食緑品の たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん にんにく しょうが りんご	食緑品の ほうれんそう にんじん もやし はくさい にんじん ねぎ	食緑品の のざわな はくさい だいこん にんじん ねぎ
食黄色品の こめ ごま さとう 油 さといも	食黄色品の パン さとう かたくりこ 塩分 油	食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油 ゼリー	食黄色品の こめ おおむぎ ごま さとう 糸こんにゃく 焼ふ 油	食黄色品の こめ じゃがいも

検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	424	610	エネルギー(kcal)	458	617	エネルギー(kcal)	508	713	エネルギー(kcal)	455	616	エネルギー(kcal)	417	576
たんぱく質(g)	18.1	25.8	たんぱく質(g)	20.9	28.7	たんぱく質(g)	14.1	20.7	たんぱく質(g)	20.1	27.9	たんぱく質(g)	18.1	25.8
脂質(g)	13.2	19.5	脂質(g)	11.8	17.8	脂質(g)	15.4	22.3	脂質(g)	14.2	20.9	脂質(g)	8.9	14.2
塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	2.3	3.1	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	1.3	1.7	塩分(g)	2.1	2.7

～全国学校給食週間特別献立～									
27日 ふるさと献立1		28日 昔の給食(昭和40年代)		29日 ふるさと献立2		30日 ふるさと献立3		31日 よくかんで食べよう	
<div>まじほしたいにんの いためもの とりにくの じゃうねんみぞやき</div> <div></div> <div>ごはん <u>すいとんじる</u> <small>くぼもの 果物</small></div>		<div>おかし じゃうしんしょうわ ねん だいに</div> <div></div> <div>てつくりぎゅうにゅうかん ツナサラダ スパゲッティ ナポリタン <small>まめ せいりん 豆製品</small></div>		<div>めひかりの ぼんかん たつたあげ</div> <div></div> <div>かいぼしら こづゆ <u>緑黄色 野菜</u> ごはん</div>		<div>まんじゅうの てんぷら いかにんじん</div> <div></div> <div>ざっく <u>ごはん</u> にしめ <small>さかな 魚</small></div>		<div>だいにんのナムル ぎょうざ</div> <div></div> <div>おむぎごはん マーボー とうふ <small>かいどう 海藻</small></div>	
食赤品の	とり肉 みそ さつま揚げ あぶらあげ スキムミルク にぼし 牛乳	食赤品の	ウィンナー チーズ まぐろ缶 牛乳	食赤品の	ほたて あぶらあげ めひかり 牛乳	食赤品の	するめ さつまあげ こんぶ 牛乳	食赤品の	とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳
食緑品の	しょうが 切干大根 にんじん こまつな ねぎ はくさい	食緑品の	たまねぎ ピーマン にんにく とうもろこし キャベツ マッシュルーム	食緑品の	にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ きくらげ きぬさや ぼんかん	食緑品の	にんじん だいこん しいたけ いんげん	食緑品の	ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく こまつな だいこん
食黄色品の	こめ ごま 油 さとう かたくりこ かたくりこ	食黄色品の	ソフトめん 油 パター グラニュー糖	食黄色品の	こめ さとう 油 さといも 糸こんにゃく 白玉麴	食黄色品の	こめ 七穀ブレンド ごま さといも さとう こんにゃく まんじゅう こむぎこ 油	食黄色品の	こめ おおむぎ かたくりこ さとう 油 ごま

検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137	ND				
	栄養価		幼稚園	小学校	栄養価		幼稚園	小学校	栄養価			幼稚園	小学校			
	エネルギー(kcal)	467	664	エネルギー(kcal)	466	654	エネルギー(kcal)	418	622	エネルギー(kcal)		447	626	エネルギー(kcal)	465	650
	たんぱく質(g)	21.5	29.9	たんぱく質(g)	16.7	24.1	たんぱく質(g)	17.4	27.4	たんぱく質(g)		15.1	21.6	たんぱく質(g)	19.8	27.2
	脂質(g)	10.1	15.6	脂質(g)	12.9	19.2	脂質(g)	11.2	17.4	脂質(g)		9.3	14.7	脂質(g)	14.6	20.9
	塩分(g)	2.0	2.6	塩分(g)	2.9	3.8	塩分(g)	1.8	2.5	塩分(g)		1.7	2.3	塩分(g)	1.7	2.2

1月の給食の目標 ~日本の食文化を知ろう~

会津地方
あいつちほう

中通り
なかどお

浜通り
はまどお

浜通り...めひかりのからあげ・ほっきめし・あんこうなべ・紅葉汁・じゅうねん料理など

中通り...いかにんじん・しみどうふ・こんにゃくのしらあえ・しみもち・じゅうねん料理・きらず炒りなど

会津地方...こづゆ・にしんのさんしょうづけ・えご・はっとう・おひら・まんじゅうの天ぷら・高遠そば・じゅうねん料理など

1月24日~30日は全国学校給食週間特別献立です。岩江幼稚園、岩江小・中学校の給食では、24・27・28・29・30日の5日間に、福島県の郷土料理や三春町の特産品を使用します。

わたしたちのふるさとに昔から大切に伝えられてきた料理を味わい、学びましょう。