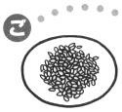
平成25年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

1月 よていにんだて No.1

1月のめあて～日本の行事と食事について考えよう～

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。



「ごま」

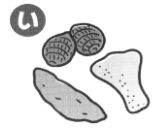
「やさい」

「しいたけ」などの「きのこ」

「まめ」「だいず せいひん」

「わかめ」などの「かいそう」

「さかな」



「いも」

8日 手作りを味わおう

食品の赤	たまご 牛乳 ロースハム とり肉
食品の緑	こまつな きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん
食品の黄色	パン バター グラニュー糖 マカロニ さつまいも マヨネーズ

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

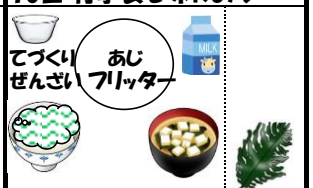
栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	786
たんぱく質(g)	28.3
脂質(g)	24.2
塩分(g)	4.1

9日 岩江中2年生考案献立

食品の赤	ぶた肉 イカ うずら卵 たまご 牛乳
食品の緑	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ チンゲン菜
食品の黄色	こめ ごま油 さとう かたくりこ ごま油 アーモンド

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	767
たんぱく質(g)	31.8
脂質(g)	21.9
塩分(g)	2.8

10日 行事食を味わおう



食品の赤	アジ ぶた肉 牛乳
食品の緑	菜めし にんじん だいこん ごぼう しいたけ 水菜
食品の黄色	こめ 油 白玉だんご あずき さとう

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	835
たんぱく質(g)	28.4
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.7

13日 成人の日

鏡餅

鏡もちは大小２個のおもちを重ね、裏白(うらじろ)、譲葉(ゆずりは)、昆布、だいだい(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。もちは満月を表す望月(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。

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。

14日 旬の果物を味わおう

食品の赤	豚ひき肉 海藻ミックス まぐろ缶 みそ 牛乳
食品の緑	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
食品の黄色	中華めん ごま 油 さとう

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

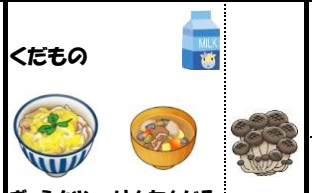
栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	879
たんぱく質(g)	38.6
脂質(g)	26.9
塩分(g)	4.2

15日 今月のめあてを確認しよう

食品の赤	さば とり肉 あぶらあげ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑	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
食品の黄色	こめ かたくりこ 油

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	753
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	26.7
塩分(g)	2.6

16日 牛肉を味わおう



食品の赤	牛肉 たまご とうふ みそ 牛乳
食品の緑	キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ こむぎこ パン粉 油 さとう さといも 油

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	874
たんぱく質(g)	35.8
脂質(g)	26.2
塩分(g)	2.3

17日 小魚をよくかんで食べよう

食品の赤	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
食品の緑	ごぼう にんじん きゅうり だいこん
食品の黄色	こめ ごま マヨネーズ さとう さといも こんにゃく 三温糖

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137：ND

栄養価	
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	738
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	18.6
塩分(g)	2.6

給食のめあて

配膳図

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。

給食がない休みの学校

お家で取り入れたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる

緑の食品～体の調子を整える

黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量	中学生
ｴﾈﾙｷﾞｰ	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	～27g
塩分	～3g

作ってみませんか 給食のメニュー ～沢煮椀～

＜材料＞　５人分

豚もも肉……６０ｇ
酒……大さじ１
にんじん……５０ｇ（４㎝位）
ごぼう……５０ｇ（８㎝位）
干ししいたけ……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

＜作り方＞

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、干ししいたけ、だいこんは、千切りにする。
④ 三つ葉は３㎝長さに切る。
⑤ ①のだし汁に干ししいたけ、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。

※　吸い口として、細く切ったゆずを入れて

平成25年度　岩江中学校

＊給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

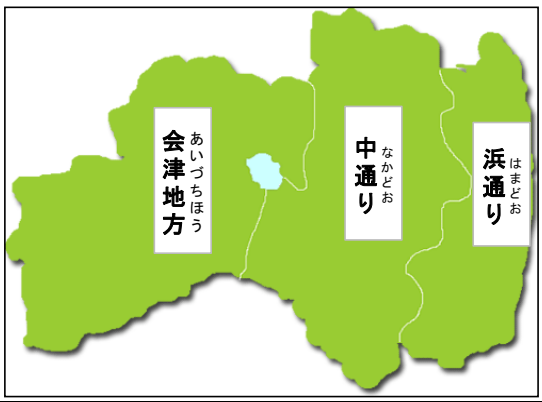
1月 よていこんだて No.2

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	全国学校給食週間特別献立 24日　昔の給食（明治時代）
いかとだいこんのにもの とりめし　なめこのみそしる 海藻	げんきサラダ てづくりハムカツ コッペパン　コーンポタージュ 緑黄色野菜	ごぼうサラダ ポークカレー 魚	ごまあえ なっとう むぎごはん　すきやきに 果物	のざわなづけ さけのしおやき セルフおむすび　じゃがいものみそしる 小魚
食品の赤：とり肉 あぶらあげ するめいか とうふ みそ 牛乳	食品の赤：ハム こんぶ たまご かつお節 牛乳	食品の赤：魚肉ソーセージ ぶた肉 牛乳	食品の赤：なっとう しょうゆ ぶた肉 焼きとうふ 牛乳	食品の赤：鮭 あぶらあげ みそ 牛乳
食品の緑：にんじん ごぼう しいたけ だいこん しょうが なめこ ねぎ	食品の緑：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	食品の緑：たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん にんにく ごぼう しょうが りんご	食品の緑：ほうれんそう にんじん もやし はくさい にんじん ねぎ	食品の緑：のざわな はくさい だいこん にんじん ねぎ
食品の黄色：こめ ごま さとう 油 さといも	食品の黄色：パン さとう かたくりこ 油 パン粉 こむぎこ	食品の黄色：こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油	食品の黄色：こめ おおむぎ ごま さとう 糸こんにゃく 焼ふ 油	食品の黄色：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 エネルギー(kcal) 732	栄養価 エネルギー(kcal) 822	栄養価 エネルギー(kcal) 897	栄養価 エネルギー(kcal) 783	栄養価 エネルギー(kcal) 708
たんぱく質(g) 30.5	たんぱく質(g) 33.6	たんぱく質(g) 24.7	たんぱく質(g) 33.7	たんぱく質(g) 30.9
脂質(g) 22.2	脂質(g) 25.2	脂質(g) 25.6	脂質(g) 23.9	脂質(g) 15.6
塩分(g) 3.1	塩分(g) 4.1	塩分(g) 3.3	塩分(g) 2.1	塩分(g) 3.1

～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
きりぼしだいこんのいためものとりにくのじゅうねんみそやき ごはん　すいとんじる 果物	てづ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 豆製品	めひかりのいよかんたつたあげ かいばしらごはん　こづゆ 緑黄色野菜	まんじゅうのてんぷらいかにんじん ざっこくごはん　にしめ 魚	だいこんのナムルぎょうざ むぎごはん　マーボーどうふ 海藻
食品の赤：とり肉 みそ さつま揚げ あぶらあげ スキムミルク にぼしこ 牛乳	食品の赤：ウインナー チーズ まぐろ缶 牛乳	食品の赤：ほたて あぶらあげ めひかり 牛乳	食品の赤：するめ さつまあげ こんぶ 牛乳	食品の赤：とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳
食品の緑：しょうが 切干大根 にんじん こまつな ねぎ はくさい	食品の緑：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	食品の緑：にんじん ごぼう 枝豆 しいたけ きくらげ きぬさや いよかん	食品の緑：にんじん だいこん しいたけ いんげん	食品の緑：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
食品の黄色：こめ ごま 油 さとう かたくりこ かたくりこ	食品の黄色：ソフトめん 油 バター グラニュー糖	食品の黄色：こめ さとう 油 さといも 糸こんにゃく 白玉麩	食品の黄色：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	食品の黄色：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 エネルギー(kcal) 819	栄養価 エネルギー(kcal) 848	栄養価 エネルギー(kcal) 797	栄養価 エネルギー(kcal) 803	栄養価 エネルギー(kcal) 852
たんぱく質(g) 35.7	たんぱく質(g) 30.5	たんぱく質(g) 34.9	たんぱく質(g) 26.2	たんぱく質(g) 34.8
脂質(g) 17.4	脂質(g) 21.9	脂質(g) 20.1	脂質(g) 16.2	脂質(g) 25.0
塩分(g) 3.1	塩分(g) 4.9	塩分(g) 3.2	塩分(g) 2.6	塩分(g) 2.7

1月の給食の目標 ～日本の行事と食事について考えよう～



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。