平成26年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊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

月・火

1月のめあて～日本の食文化を知ろう～

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。

「まめ」「だいず せいひん」

「わかめ」などの「かいそう」

「ごま」

「さかな」

「やさい」

「しいたけ」などの「きのこ」

「いも」

水

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

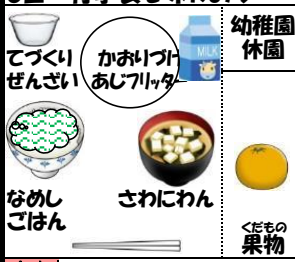
緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

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

木

8日 行事食を味わおう



赤の食品	牛乳 あじ ぶた肉 あずき
緑の食品	しいたけ みつば 菜めし キャベツ だいこん にんじん ごぼう
黄色の食品	こめ 白玉もち さとう あぶら

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137　ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	－	639
たんぱく質(g)	－	23.2
脂質(g)	－	17.9
塩分(g)	－	2.2

金

9日 岩江小2年1組希望献立

赤の食品	牛肉 ぶた肉 ポークハム こんぶ かつお節 牛乳
緑の食品	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト とうもろこし
黄色の食品	こめ あぶら こむぎこ さとう

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	－	691
たんぱく質(g)	－	28.2
脂質(g)	－	17.4
塩分(g)	－	2.4

12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。

13日 旬の果物を味わおう

赤の食品	ぶた肉 みそ 海藻ミックス まぐろ缶 牛乳
緑の食品	チンゲンサイ もやし たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり
黄色の食品	中華めん 白ごま さとう あぶら

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137　ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	465	651
たんぱく質(g)	18.7	26.6
脂質(g)	15.4	22.3
塩分(g)	2.3	2.9

14日 今月のめあてを確認しよう

赤の食品	チーズ みそ とり肉 だいず ぶた肉 にぼしこ 牛乳 たら
緑の食品	しいたけ にんじん ごぼう インゲン キャベツ もやし とうもろこし にんじん
黄色の食品	こめ さとう あぶら じゃがいも

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	416	608
たんぱく質(g)	19.6	29.7
脂質(g)	11.1	16.9
塩分(g)	1.6	2.2

15日 岩江小3年1組希望献立

赤の食品	ひじき だいず わかめ 牛乳 あぶらあげ とり肉 ベーコン
緑の食品	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし もも
黄色の食品	こめ ごま かたくりこ さとう あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	520	692
たんぱく質(g)	19.7	27.1
脂質(g)	14.1	20.7
塩分(g)	2.6	3.4

16日 はしの日

赤の食品	なっとう とりひき肉 さつま揚げ 牛乳
緑の食品	こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ インゲン
黄色の食品	こめ おおむぎ ごま さとう じゃがいも あぶら かたくりこ

検査結果(単位:kg／Bq) セシウム 134･137　ND

栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	427	626
たんぱく質(g)	18.4	26.6
脂質(g)	12.1	18.3
塩分(g)	1.3	1.7

作ってみませんか 給食のメニュー ～じゃがいものそぼろ煮～

＜材料＞　5～6人分

とりひき肉……１２０ｇ
じゃがいも……３５０ｇ(中３個)
にんじん……１００ｇ
たまねぎ……２００ｇ
さつまあげ……７０ｇ(１～２枚)
厚揚げ……１５０ｇ
油……小さじ１
砂糖……小さじ２～
しょうゆ……大さじ２弱
酒……大さじ１
水……２カップ
かたくり粉……小さじ２

＜作り方＞

① じゃがいもは、２㎝厚さのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切りにする。
② さつまあげは短冊切り、厚揚げは角切りにする。
③ なべに油を熱し、ひき肉を炒め、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
④ 水とじゃがいもを加えて煮る。
⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら調味し、さつまあげと厚揚げを加えて煮る。
⑥ 味を整え、水溶きかたくり粉でとろみをつけ、仕上げる。

☆ 大根葉やきぬさやなどを彩りに加えてるともっとおいしくなります！

平成26年度　岩江幼稚園・岩江小学校

＊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

19日（月）　小魚の栄養を知ろう

いりどり

てづくりふりかけ

ごはん　あぶらあげのみそしる

食品の赤色	とり肉 じゃこ こんぶ みそ かつお節 あぶらあげ 牛乳
食品の緑色	ごぼう にんじん れんこん インゲン しいたけ はくさい こまつな
食品の黄色	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	410	591
たんぱく質(g)	16.4	23.5
脂質(g)	11.2	17.1
塩分(g)	1.7	2.3

20日（火）　こんにゃくの栄養を知ろう

こんにゃくのごまサラダ

幼稚園給食なし

ハムチーズトースト　わふうミネストローネ　魚

食品の赤色	ポークハム チーズ とり肉 牛乳
食品の緑色	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こまつな
食品の黄色	パン マヨネーズ こんにゃく ごま さとう さつまいも

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	－	610
たんぱく質(g)	－	25.5
脂質(g)	－	23.6
塩分(g)	－	3.3

21日（水）　朝食モデル献立

ほうれんそうのいそかあえ　さばのカレーあげ

ごはん　けんちんじる　果物

食品の赤色	さば とうふ みそ のり 牛乳
食品の緑色	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ かたくりこ あぶら さといも こんにゃく

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	454	647
たんぱく質(g)	20.1	28.2
脂質(g)	15.9	23.0
塩分(g)	1.7	2.2

22日（木）　よくかんで食べよう

ぽんかん

まめサラダ

ポークカレー　海藻

食品の赤色	ぶた肉 チーズ 牛乳 だいず ポークハム
食品の緑色	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん キャベツ りんご ぽんかん
食品の黄色	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	483	680
たんぱく質(g)	15.1	21.8
脂質(g)	14.2	20.8
塩分(g)	2.0	2.6

23日（金）　地場産物を味わおう　岩江小学校試食会

しゅんやさいのおひたし

きょほうシャーベット　とりにくのさっぱりに

ごはん　とんじる　小魚

食品の赤色	とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑色	にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい ブロッコリー だいこん ねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも こんにゃく

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	468	654
たんぱく質(g)	22.1	30.6
脂質(g)	12.2	18.2
塩分(g)	1.6	2.1

～全国学校給食週間特別献立～

26日（月）　昔の給食（明治時代）

あさづけ　さけのしおやき

セルフおむすび　じゃがいものみそしる　たまご

食品の赤色	さけ あぶらあげ みそ 牛乳
食品の緑色	キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん ねぎ うめ
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

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	437	597
たんぱく質(g)	20.8	28.6
脂質(g)	9.3	14.6
塩分(g)	2.3	2.9

27日（火）　昔の給食（昭和40年代）

むしケーキ

やきそば　カレーワンタンスープ　緑黄色野菜

食品の赤色	ぶた肉 とり肉 牛乳
食品の緑色	もやし キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンツァイ
食品の黄色	焼そばめん 米ぬか油 ワンタンの皮

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	524	669
たんぱく質(g)	17.2	23.3
脂質(g)	16.4	21.9
塩分(g)	2.1	2.7

28日（水）　ふるさと献立1

だいこんいりほうろくやき

ごはん　しみどうふいりみそしる　種実類

食品の赤色	あぶらあげ みそ さつまあげ 凍豆腐 にぼしこ 牛乳
食品の緑色	ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな
食品の黄色	こめ さとう あぶら じゃがいも

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	516	626
たんぱく質(g)	20.1	23.4
脂質(g)	20.5	22.3
塩分(g)	1.8	2.3

29日（木）　ふるさと献立2

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

食品の赤色	するめ だいず さつまあげ こんぶ 牛乳
食品の緑色	にんじん だいこん しいたけ インゲン
食品の黄色	こめ ざっこく ごま こんにゃく さとう まんじゅう あぶら てんぷらこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	483	663
たんぱく質(g)	16.8	23.6
脂質(g)	9.9	15.3
塩分(g)	1.7	2.2

30日（金）　ふるさと献立3

じゅうねんあえ

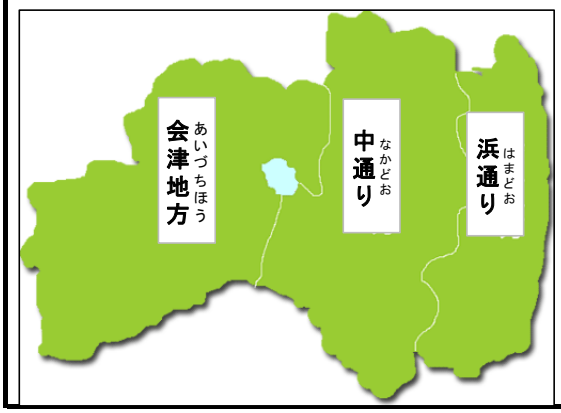
ほっきいりさけめし　マミーすいとん　きのこ

食品の赤色	さけ ほっきがい みそ ぶた肉 あぶらあげ スキムミルク 牛乳
食品の緑色	しょうが こまつな はくさい にんじん ねぎ
食品の黄色	こめ さとう ごま えごま こむぎこ かたくりこ

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム134・137：ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	448	639
たんぱく質(g)	20.1	28.1
脂質(g)	10.5	16.1
塩分(g)	2.1	2.5

1月の給食の目標　～日本の食文化を知ろう～



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・鮭飯・マミーすいとん・じゅうねん

中通り・・・いかにんじん・しみどうふ・こんにゃくのしらあえ・ひきないり・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26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、26～30日の5日間に、福島県の郷土料理や二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。