平成26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。

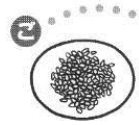
1月 よていにんだて No.1

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」

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。

お家で取りたい食品

赤の食品～血や肉や骨になる	食赤品の	牛乳 ぶた肉 うずら卵
緑の食品～体の調子を整える～	食緑品の	はくさい だいこん にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ
黄色の食品～熱や力になる～	食黄品の色	こめ じゃがいも あぶら さとう

基準量	中学生
エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	～27g
塩分	～3g

8日 よくかんで食べよう

	食赤品の	牛乳 ぶた肉 うずら卵
	食緑品の	はくさい だいこん にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ
	食黄品の色	こめ じゃがいも あぶら さとう

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137　ND

栄養価	
エネルギー(kcal)	757
たんぱく質(g)	22.3
脂質(g)	21.9
塩分(g)	3.8

9日 行事食を味わおう

	食赤品の	牛乳 あじ ぶた肉 あずき
	食緑品の	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
	食黄品の色	こめ 白玉もち さとう あぶら

栄養価	
エネルギー(kcal)	786
たんぱく質(g)	26.5
脂質(g)	19.0
塩分(g)	2.6

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 はしの日

	食赤品の	ぶた肉 海藻ミックス まぐろ缶 牛乳
	食緑品の	チンゲンサイ もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり
	食黄品の色	中華めん さとう あぶら ドーナツ

検査結果（単位:kg／Bq）セシウム 134・137　ND

栄養価	
エネルギー(kcal)	882
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	23.2
塩分(g)	4.4

14日 今月のめあてを確認しよう

	食赤品の	チーズ みそ さつまあげ わかめ にぼしこ 牛乳 たら
	食緑品の	だいこん にんじん たまねぎ こまつな
	食黄品の色	こめ さとう あぶら じゃがいも

栄養価	
エネルギー(kcal)	716
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	17.3
塩分(g)	3.3

15日 朝食モデル献立

	食赤品の	なっとう とりひき肉 じゃこ ぶたひき肉 たまご 牛乳
	食緑品の	こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ
	食黄品の色	こめ おおむぎ ごま あぶら かたくりこ

栄養価	
エネルギー(kcal)	768
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	23.2
塩分(g)	2.9

16日 給食なし

弁当日

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。

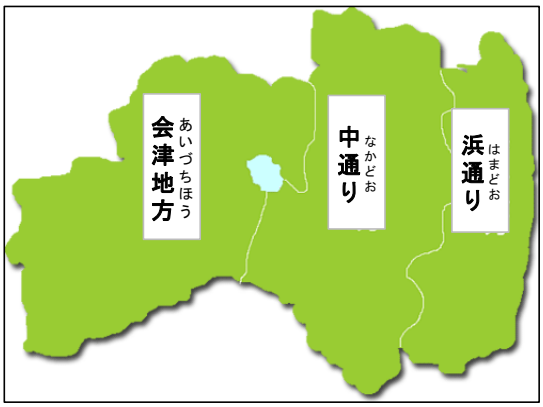
1月 よていこんだて No.2

月	火	水	木	金
19日　小魚の栄養を知ろう	20日　給食なし	21日　生徒考案献立	22日　よくかんで食べよう	23日　交互食べをしよう
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　豆製品	弁当日	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	みかん まめサラダ ポークカレー　海藻	マーボーはるさめ肉まん ごはん　ちゅうかスープ　小魚
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		食品の赤色：さば とうふ みそ のり 牛乳	食品の赤色：ぶた肉 チーズ 牛乳 だいず ポークハム	食品の赤色：ぶた肉　とうふ　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	食品の緑色：にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい きくらげ
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		食品の黄色：こめ かたくりこ あぶら さといも こんにゃく	食品の黄色：こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	食品の黄色：こめ さとう かたくりこ はるさめ
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		検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134･137：ND
栄養価		栄養価	栄養価	栄養価
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 741		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 816	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 858	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 772
たんぱく質(g) 28.1		たんぱく質(g) 34.1	たんぱく質(g) 26.2	たんぱく質(g) 25.2
脂質(g) 19.2		脂質(g) 26.7	脂質(g) 24.0	脂質(g) 21.7
塩分(g) 2.7		塩分(g) 2.8	塩分(g) 3.2	塩分(g) 3.3

～全国学校給食週間特別献立～

26日 昔の給食(明治時代)	27日 昔の給食(昭和40年代)	28日　ふるさと献立1	29日　ふるさと献立2	30日　ふるさと献立3
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	むしケーキ やきそば　カレーワンタンスープ　緑黄色野菜	ひきないり ほうろくやき ごはん　しみどうふいりみそしる　種実類	まんじゅうのてんぷらにしめ ごはん(ごま塩)　なめこじる　魚	じゅうねんあえ さけめし　マミーすいとん　きのこ
食品の赤色：さけ あぶらあげ みそ 牛乳	食品の赤色：ぶた肉 とり肉 牛乳	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	食品の赤色：とうふ さつまあげ みそ こんぶ 牛乳	食品の赤色：さけ みそ ぶた肉 あぶらあげ 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	食品の緑色：ねぎ にんじん　だいこん はくさい こまつな	食品の緑色：にんじん　だいこん しいたけ なめこ	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　じゃがいも	食品の黄色：焼そばめん 米ぬか油 ワンタンの皮	食品の黄色：こめ さとう　あぶら じゃがいも	食品の黄色：こめ　ごま こんにゃく さとう まんじゅう あぶら てんぷらこ	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				検査結果(単位:Kg／Bq) セシウム 134･137：ND
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 723	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 821	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 761	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 798	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 767
たんぱく質(g) 31.6	たんぱく質(g) 28.7	たんぱく質(g) 26.7	たんぱく質(g) 26.1	たんぱく質(g) 28.7
脂質(g) 15.4	脂質(g) 24.1	脂質(g) 23.5	脂質(g) 17.6	脂質(g) 16.8
塩分(g) 3.5	塩分(g) 3.3	塩分(g) 2.8	塩分(g) 3.1	塩分(g) 3.1

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。