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。

2月 よていにんだて No.1

2日（月）　交互食べをしよう

○○

チーズ　ぶたキムチいため　ごはん　かんこくふうじゃがいものスープ　豆製品

食品の赤色	牛乳 チーズ ぶた肉 わかめ
食品の緑色	にんにく しょうが ねぎ にら はくさい キムチ たまねぎ
食品の黄色	じゃがいも ごま油 こめ さとう ごま 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)	431	609
たんぱく質(g)	17.1	23.8
脂質(g)	15.8	21.9
塩分(g)	1.9	2.3

3日（火）　節分献立を味わおう

てづくりふくまめ　うどんかけじる　いわしとさつまいものてんぷら　きのこ

食品の赤色	とり肉 いわし 牛乳 だいず きな粉
食品の緑色	小松菜 ねぎ ごぼう にんじん しいたけ
食品の黄色	ソフトめん さつまいも 天ぷら粉 あぶら さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	462	641
たんぱく質(g)	22.1	30.3
脂質(g)	10.3	15.1
塩分(g)	2.5	3.2

4日（水）　よくかんで食べよう

ちゅうかどん　ちゅうか風あさづけ　ぎょうざ　小魚

食品の赤色	ぶた肉 いか短冊 うずら卵 牛乳
食品の緑色	はくさい たまねぎ にんじん たけの きくらげ しょうが 切干大根 はくさい にんじん
食品の黄色	こめ あぶら さとう かたくりこ

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	479	643
たんぱく質(g)	17.8	24.2
脂質(g)	15.9	22.5
塩分(g)	2.1	2.5

5日（木）　朝食モデル献立

ごもくまめ　さけのごまみそやき　ごはん　ぐだくさんじる　果物

食品の赤色	とり肉 みそ 牛乳 さけ ぶた肉 だいず
食品の緑色	だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが しいたけ ごぼう インゲン
食品の黄色	じゃがいも こめ ごま さとう こんにゃく あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	428	614
たんぱく質(g)	25.2	34.5
脂質(g)	10.1	15.5
塩分(g)	1.6	2.1

6日（金）　韓国料理を味わおう

ぽんかん　ビビンバのぐ　ごはん　かんこくふうそうに　海藻

食品の赤色	たまご とり肉 牛乳 牛肉 ぶた肉
食品の緑色	もやし ほうれんそう にんじん 切干大根 にんにく はくさい ねぎ チンゲン菜 しょうが
食品の黄色	こめ さとう あぶら トック 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)	446	663
たんぱく質(g)	20.1	28.1
脂質(g)	12.1	18.1
塩分(g)	1.7	2.2

9日（月）　2月のめあてを確認しよう

だいこんのそぼろあんかけ　ごもくごはん　わかめのみそしる　魚

食品の赤色	とり肉 こんぶ とり肉 なまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ わかめ 牛乳
食品の緑色	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん インゲン しょうが たまねぎ
食品の黄色	こめ さとう あぶら かたくりこ 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)	424	608
たんぱく質(g)	17.8	25.3
脂質(g)	13.2	19.5
塩分(g)	2.3	3.1

10日（火）　2年2組希望献立

パイン　げんきサラダ　てりやきチキン　ピタパン　ワンタンスープ　緑黄色野菜

食品の赤色	とり肉 ハム こんぶ かつお節 牛乳
食品の緑色	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 もやし にら パイン
食品の黄色	ピタパン さとう かたくりこ ワンタンの皮 あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	441	600
たんぱく質(g)	24.1	33.1
脂質(g)	13.5	19.4
塩分(g)	2.7	3.6

11日（建国記念の日）

知っていますか？ 節分豆知識

福豆

節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれます。豆まきの後、年の数だけ食べて１年の健康を祈ります。

イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎのとげで鬼の目を刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。

12日（給食なし）

町教育研究会

弁当日

13日（幼稚園 給食なし）　手作りを味わおう

ごぼうサラダ　てづくりハンバーグ　ごはん　ふゆやさいのスープ　きのこ

食品の赤色	ぶた肉 牛肉 牛乳 たまご とり肉
食品の緑色	たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ だいこん はくさい ほうれん草 エリンギ
食品の黄色	こめ パン粉 さとう ごま マヨネーズ

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)	462	657
たんぱく質(g)	23.4	32.4
脂質(g)	10.9	16.7
塩分(g)	1.8	2.4

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。

休みの学校給食がない　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～

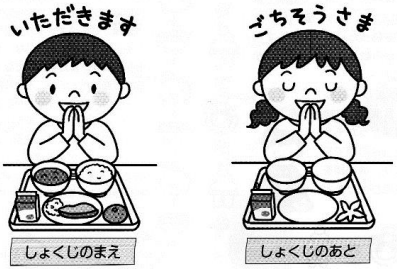
基準量	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5

2月の給食の目標　～感謝して食べよう～

わたしたちの給食は、生産者のみなさんや調理員さん、お店屋さんなど、多くの方々が一生懸命働いて下さったおかげで出来上がります。働いて下さった方々、食べ物の命への感謝の気持ちをもって給食を食べ、あいさつをしましょう。

ありがとうのきもち

しょくじのまえとおわったあとは、こころをこめて あいさつをしましょう。



◎「いただきます」には、私たちに命を分けてくれた動物や植物などへの「ありがとう」の気持ちが込められています。

◎「御馳走様」には、私たちが食事をするため一生懸命駆け回って働いて下さった方々への「ありがとう」の気持ちが込められています。

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。

2月 よていにんだて No.2

月

16日 旬の果物を味わおう

いちご　ポテトサラダ　チキンライス　チンゲンサイのスープ　魚

食品の赤色	とり肉 魚肉ソーセージ ベーコン 牛乳
食品の緑色	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり だいこん ごぼう チンゲン菜 しょうが
食品の黄色	こめ　バター じゃがいも さとう

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)	446	607
たんぱく質(g)	12.2	17.7
脂質(g)	12.6	18.6
塩分(g)	2.3	3.1

火

17日 はしの日

タンメン　キムチづけてづくりアメリカンドック　緑黄色野菜

食品の赤色	ぶた肉 ポークフランク 牛乳
食品の緑色	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 はくさい キャベツ 切干大根
食品の黄色	中華めん 蒸しパンミックス あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	548	685
たんぱく質(g)	21.1	26.9
脂質(g)	17.6	23.1
塩分(g)	2.5	3.2

水

18日 朝食モデル献立

ほうれんそうのいそかあえ　さばのこうみに　ごはん　だいこんのみそしる　きのこ

食品の赤色	サバ切身 なまあげ にぼしこ みそ のり 牛乳
食品の緑色	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん 小松菜
食品の黄色	こめ さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	468	625
たんぱく質(g)	18.5	24.1
脂質(g)	17.3	21.8
塩分(g)	1.8	2.4

木

19日 よくかんで食べよう

ごもくきんぴら　ささかまのてんぷら　わかめごはん　とんじる　果物

食品の赤色	かまぼこ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ わかめ のり 牛乳
食品の緑色	ごぼう にんじん たけのこ インゲン だいこん ねぎ
食品の黄色	こめ 天ぷら粉 つきこんにゃく あぶら ごま じゃがいも

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	454	636
たんぱく質(g)	17.9	24.3
脂質(g)	11.5	17.4
塩分(g)	2.4	2.9

金

20日 インド料理を味わおう

フルーツ　まめサラダ　インド風チキンカレー　海藻

食品の赤色	とり肉 ヨーグルト だいず ポークハム 牛乳
食品の緑色	にんじん たまねぎ しょうが トマト缶 だいこん キャベツ フルーツ
食品の黄色	こめ おおむぎ あぶら バター

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)	443	632
たんぱく質(g)	14.9	21.7
脂質(g)	13.5	19.8
塩分(g)	1.6	2.1

月

23日 食べ残しゼロを目指そう

チャプチェえびシューマイ　ごはん　マーボーどうふ　濃色野菜

食品の赤色	ぶた肉 エビシューマイ とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳
食品の緑色	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ にら
食品の黄色	こめ おおむぎ ごま さとう 春雨　かたくりこ 油

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)	446	636
たんぱく質(g)	19.1	26.5
脂質(g)	14.8	21.3
塩分(g)	1.8	2.3

火

24日 トマト料理を味わおう

デザート　わかめサラダ　シュガートースト　とりにくのトマトソース　小魚

食品の赤色	とり肉 シーチキン わかめ 牛乳
食品の緑色	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにくトマト缶 だいこん キャベツ
食品の黄色	パン バター じゃがいも さとう　あぶら

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	467	581
たんぱく質(g)	173.1	22.3
脂質(g)	16.3	22.6
塩分(g)	2.3	2.7

水

25日 心をこめてあいさつをしよう

おからいり　ぶりのたつたあげ　ごはん　はくさいのみそしる　海藻

食品の赤色	ワラサ さつまあげ おから 牛乳 あぶらあげ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑色	しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ だいこん はくさい こまつな
食品の黄色	こめ　かたくりこ あぶら さとう

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	469	639
たんぱく質(g)	19.3	25.0
脂質(g)	17.7	23.4
塩分(g)	1.8	2.4

木

26日 はしの日

ひじきにとりにくのみそガーリックやき　ごはん　けんちんじる　果物

食品の赤色	とり肉 みそ ひじき だいず とうふ みそ 牛乳
食品の緑色	にんにく にんじん だいこん ねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ さとう　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)	430	619
たんぱく質(g)	24.5	33.7
脂質(g)	10.9	16.7
塩分(g)	1.8	2.4

金

27日 納豆の栄養を知ろう

こまつなのおひたし　なっとう　むぎごはん　すきやきに　魚

食品の赤色	なっとう 糸かつお節 ぶた肉 焼きとうふ 牛乳
食品の緑色	こまつな キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ
食品の黄色	こめ おおむぎ 糸こんにゃく 焼ふ あぶら　さとう

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)	452	613
たんぱく質(g)	20.5	28.4
脂質(g)	13.6	20.2
塩分(g)	1.2	1.6

2月の給食の目標

感謝して食べよう

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」とは、「走り駆け回る」という意味で、「御馳走様」とは、みなさんのために走り駆け回ってくださった方々、つまり「馳走」してくださった方に「ありがとう」の気持ちを込め、「馳走」に「御」という字と「おかげ様」の「様」がつき、つけられました。意味をかみしめ、心をこめて言い

作ってみませんか 給食の人気メニュー ～手作りシチュー～

＜材料＞　５人分

鶏もも肉……１００ｇ
にんじん……８０ｇ（１／２本）
たまねぎ……２００ｇ（中１個）
じゃがいも…２００ｇ（中２個）
しめじ……５０ｇ（１／２株）
油……小さじ２
コンソメ……５ｇ（１個）
塩……小さじ１／２
こしょう……少々
水……２カップ
バター……３０ｇ
小麦粉……４０ｇ
牛乳……２００cc
パセリ……少々

＜作り方＞

① 鶏肉は一口大に切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、じゃがいもは１㎝厚さのいちょう切り、しめじは軸を切る。
② ホワイトルウを作る。……なべにバターをとかし、小麦粉を入れて、中火で炒める。（バターが焦げないように、弱火でバターを溶かすと良い。）小麦粉に火が通ったら粉っぽさがなくなったら）少しずつ牛乳を加える。
③ へらでよく混ぜながら、なめらかなルウにする。（だまになったときは、ミキサーにかけると良い。）
④ なべに油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
⑤ 水を加え、じゃがいも、しめじを入れて煮る。
⑥ 材料が煮えたらコンソメと塩・こしょうで調味し、ホワイトルウを入れる。
⑧ 濃度を調整し、味を調え、みじん切りのパセリを入れて仕上げる。