



月	火	水	木	金																																														
<p>1月のめあて - 日本の食文化を知ろう ~和食文化の特徴~</p> <p>年中行事との密接な関わり</p> <p>正月のおせち料理やお雑煮から始まり、各種の節句や地域の祭りなどを を経て、大みそかの年越しそばにいたるまで、和食は、様々な年中行事との 関わりがあります。</p> <p>和食を支える役者たち</p> <p>(調味料)</p> <p>「和食」に欠かせない調味料。塩と砂糖以外は、すべて発酵の力を借りてうま味 を帯びた発酵調味料です。だし汁や食材のうま味に、調味料のうま味が重なるこ とでおいしさを増す料理が和食です。</p> <p>(うま味)</p> <p>こちら、和食に欠かせないだし汁のうま味。まず最初に1908年に発見され たのが昆布のうま味成分の「グルタミン酸」、次いでかつお節のうま味成分「イノ シン酸」、さらに、干しいたけのうま味成分の「グアニル酸」が発見され、これら は全て日本人によって発見されました。</p>			<p>給食のめあて</p> <p>はいぜんず配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんじでよく味わって食べましょ う。</p> <p>栄養士からのメッセージ</p> <table><tr><td>基準量</td><td>幼稚園</td><td>小学校</td></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>		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																															
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																																																
<p>8日 手作り味わおう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>フレンチトースト</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>緑黄色野菜</p> <table><tr><td>食赤品</td><td>たまご 牛乳 海藻ミックス まぐろ缶 とり肉 牛乳</td></tr><tr><td>食緑品</td><td>とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら</td></tr><tr><td>食黄色品</td><td>パン さとう ワンタン バター</td></tr></table> <p>栄養価</p> <table><tr><td>幼稚園</td><td>小学校</td></tr><tr><td>エネルギー-(kcal)</td><td>617</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>22.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.8</td></tr></table>			食赤品	たまご 牛乳 海藻ミックス まぐろ缶 とり肉 牛乳	食緑品	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら	食黄色品	パン さとう ワンタン バター	幼稚園	小学校	エネルギー-(kcal)	617	たんぱく質(g)	22.2	脂質(g)	22.1	塩分(g)	2.8																																
食赤品	たまご 牛乳 海藻ミックス まぐろ缶 とり肉 牛乳																																																	
食緑品	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら																																																	
食黄色品	パン さとう ワンタン バター																																																	
幼稚園	小学校																																																	
エネルギー-(kcal)	617																																																	
たんぱく質(g)	22.2																																																	
脂質(g)	22.1																																																	
塩分(g)	2.8																																																	
<p>11日 成人の日</p> <p>鏡餅</p> <p>鏡餅は大小2個のおもちを重ね、裏白(うらしろ)、落葉(ゆずりば)、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。もちに満月を表 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。</p> <p>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、刀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。</p>	<p>12日 行事食を味わおう</p> <p>てつくりぜんざい</p> <p>あさづけ</p> <p>しっぽくうどん</p> <p>さかな魚</p> <table><tr><td>食赤品</td><td>とり肉 あぶらあげ こんぶ 牛乳</td></tr><tr><td>食緑品</td><td>にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい にんじん</td></tr><tr><td>食黄色品</td><td>ソフトめん 白玉だんご あずき さとう さといも あぶら ごま</td></tr></table>	食赤品	とり肉 あぶらあげ こんぶ 牛乳	食緑品	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい にんじん	食黄色品	ソフトめん 白玉だんご あずき さとう さといも あぶら ごま	<p>13日 今月のめあてを確認しよう</p> <p>ひじきに とりにくのみそやき</p> <p>ごはん とさんこじる</p> <p>こさかな小魚</p> <table><tr><td>食赤品</td><td>とり肉 みそ 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳</td></tr><tr><td>食緑品</td><td>にんにくにんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし にら</td></tr><tr><td>食黄色品</td><td>こめ さとう さとう あぶら じゃがいも バター</td></tr></table>	食赤品	とり肉 みそ 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳	食緑品	にんにくにんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし にら	食黄色品	こめ さとう さとう あぶら じゃがいも バター	<p>14日 世界の料理献立</p> <p>こまつなのナムル ギョーザ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>淡色野菜</p> <table><tr><td>食赤品</td><td>とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳</td></tr><tr><td>食緑品</td><td>ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし</td></tr><tr><td>食黄色品</td><td>かたくりこ さとう ごま油 さとう あぶら こめ</td></tr></table>	食赤品	とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳	食緑品	ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし	食黄色品	かたくりこ さとう ごま油 さとう あぶら こめ	<p>15日 はしの日</p> <p>ごもくまめ ちくわのいそべあげ</p> <p>なめしごはん のっぺいじる</p> <p>くだもの果物</p> <table><tr><td>食赤品</td><td>ちくわ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ 牛乳</td></tr><tr><td>食緑品</td><td>あおりの干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ</td></tr><tr><td>食黄色品</td><td>こめ こむぎこ かたくりこ 里いも あぶら こんにやく さとう</td></tr></table>	食赤品	ちくわ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ 牛乳	食緑品	あおりの干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食黄色品	こめ こむぎこ かたくりこ 里いも あぶら こんにやく さとう																						
食赤品	とり肉 あぶらあげ こんぶ 牛乳																																																	
食緑品	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが はくさい にんじん																																																	
食黄色品	ソフトめん 白玉だんご あずき さとう さといも あぶら ごま																																																	
食赤品	とり肉 みそ 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 ぶた肉 みそ 牛乳																																																	
食緑品	にんにくにんにく にんじん キャベツ もやし とうもろこし にら																																																	
食黄色品	こめ さとう さとう あぶら じゃがいも バター																																																	
食赤品	とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳																																																	
食緑品	ねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし																																																	
食黄色品	かたくりこ さとう ごま油 さとう あぶら こめ																																																	
食赤品	ちくわ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ 牛乳																																																	
食緑品	あおりの干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ																																																	
食黄色品	こめ こむぎこ かたくりこ 里いも あぶら こんにやく さとう																																																	
<p>1月11日の鏡開きにちなんで、ぜんざいを用意しました。昔から、鏡開きの日には、鏡餅を割って、雑煮やおしるこ・ぜんざいにして食べてきました。</p> <table><tr><td>栄養価</td><td>幼稚園</td><td>小学校</td></tr><tr><td>エネルギー-(kcal)</td><td>496</td><td>690</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22.5</td><td>31.3</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>10.4</td><td>16.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.8</td><td>3.7</td></tr></table>			栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー-(kcal)	496	690	たんぱく質(g)	22.5	31.3	脂質(g)	10.4	16.1	塩分(g)	2.8	3.7	<p>マーボー豆腐は、中華料理ですが、中華料理の中でも、唐辛子や中国山椒を使用するのが特徴の四川料理に分類されます。</p> <table><tr><td>栄養価</td><td>幼稚園</td><td>小学校</td></tr><tr><td>エネルギー-(kcal)</td><td>454</td><td>637</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.2</td><td>27.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>15.1</td><td>21.6</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.4</td><td>1.8</td></tr></table>		栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー-(kcal)	454	637	たんぱく質(g)	20.2	27.6	脂質(g)	15.1	21.6	塩分(g)	1.4	1.8	<p>はしの持ち方の練習をしながら、ごもくまめ五目豆をいただきます。</p> <table><tr><td>栄養価</td><td>幼稚園</td><td>小学校</td></tr><tr><td>エネルギー-(kcal)</td><td>476</td><td>673</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.3</td><td>28.3</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.1</td><td>20.7</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>2.5</td></tr></table>	栄養価	幼稚園	小学校	エネルギー-(kcal)	476	673	たんぱく質(g)	20.3	28.3	脂質(g)	14.1	20.7	塩分(g)	1.9	2.5
栄養価	幼稚園	小学校																																																
エネルギー-(kcal)	496	690																																																
たんぱく質(g)	22.5	31.3																																																
脂質(g)	10.4	16.1																																																
塩分(g)	2.8	3.7																																																
栄養価	幼稚園	小学校																																																
エネルギー-(kcal)	454	637																																																
たんぱく質(g)	20.2	27.6																																																
脂質(g)	15.1	21.6																																																
塩分(g)	1.4	1.8																																																
栄養価	幼稚園	小学校																																																
エネルギー-(kcal)	476	673																																																
たんぱく質(g)	20.3	28.3																																																
脂質(g)	14.1	20.7																																																
塩分(g)	1.9	2.5																																																

えびといかのチリソース炒め
作ってみませんか
給食の人気メニュー

<材料> 5~6人分




























えび・・・200g
いか・・・200g
酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

ねぎ・・・1本
にんにく・・・1片
しょうが・・・1片
ごま油・・・小さじ1
トマトチャップ・・・120g
砂糖・・・大さじ1
豆板醤・・・小さじ1/2～
酒・・・大さじ1
水・・・180cc






















<作り方>

- ① えびは殻つきのものは殻と背わたを取り、酒を振りかけておく。
 - ② いかは、短冊に切り、酒を振りかけておく。
 - ③ ねぎとにんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - ④ トマトケチャップ、砂糖、豆板醤、酒、水を合わせておく。
 - ⑤ フライパンにごま油を熱し、③を入れて炒め、香りが出たら④の調味料を加え、火を止める。
 - ⑥ えび、いかの水気を切り、かたくり粉を薄くまぶして油で揚げる。
 - ⑦ ⑤を火にかけ、揚げたえび、いかを加え、味を調える。
(えび、いかを加えると適度にとろみがついてきます。)
- ※ 辛い味が好み場合は、味をみて豆板醤の量を増やしてください。

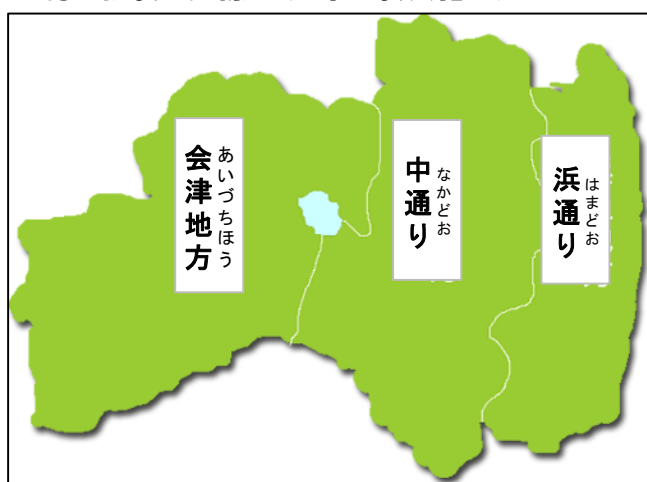


月	火	水	木	金
18日 こざかな えいよう し 小魚の栄養をろう	19日 いわえ しょう ねん くみきほう こんだて 岩江小1年1組希望献立	20日 いわえ しょう ねん くみきほう こんだて 岩江小1年2組希望献立	21日 こんにゃくの えいよう し こんにゃくの栄養をろう	22日 じば さんまつ あじ 地場産物を味わおう 岩江小学校試食会
 カレー にくじゃが  てづくりぶりかけ  ごはん  はくさいの みそしる  まめいり 豆類	 ジンジャー サラダ  フルーツ ポンチ  ココアシュガー トースト  コーン スープ  緑黄色 野菜	 マーボー はるさめ  ムースシュ  ごはん  とんじる  かいぞう 海藻	 こまつなの おひたし  なっとう  むぎごはん  すきやき  きのこ	 まめサラダ  ヤーコン入り ハンバーグ  ピーチ  コンポート  ごはん  ミネストローネ  こざかな 小魚
食赤品の ぶた肉 じゃこ こんぶ にぼし かつお節 あぶらあげ みそ 牛乳	食赤品の かまぼこ とうにゅう 牛乳	食赤品の ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品の ぶた肉 とうふ なっとう 牛乳	食赤品の 牛肉 ぶた肉 とうにゅう みそ だいたい ベーコン とり肉 牛乳
食緑品の にんじん たまねぎ いんげん だいこん はくさい こまつな	食緑品の きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし みかん パン 缶 もも缶 いちご	食緑品の ねぎ たまねぎ にら たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう	食緑品の ごぼう キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ	食緑品の たまねぎ だいこん ブロッコリー にんにく ごぼう はくさい にんじん こまつな
食黄色品の こめ じゃがいも 糸こんにゃく あぶら さとう ごま	食黄色品の パン バター あぶら さとう あわせるゼリー	食黄色品の こめ はるさめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ムースシュ	食黄色品の こめ おおむぎ ごま さとう 糸こんにゃく 焼ふ あぶら ノンエッグマヨネーズ	食黄色品の こめ ヤーコン パン粉 かたくり こ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも ピーチ
ふりかけに使用したちりめんじゃこは、イワシの稚魚を乾燥させたもので、カ〇〇〇〇が豊富に含まれています。	リクエスト献立人気1位のメニュー「シュガートースト」「フルーツポンチ」を手作します。シュガートーストはココア味です。お楽しみに!	1年2組のリクエストは、マーボー春雨です。給食では、コクを加えるために甜麺醤を使って作ります。	すきやき煮に入ったこんにゃくに、お腹の調子を整えてくれる「グルコマンナン」という「水溶性の食物せんい」が豊富に含まれています。	今が旬の県産食材を豊富に使用した給食です。旬ならではのおいしさをお楽しみください。
栄養価 エネルギー(kcal) 411 592 たんぱく質(g) 15.1 21.8 脂質(g) 12.1 18.1 塩分(g) 1.4 1.9	栄養価 エネルギー(kcal) 451 656 たんぱく質(g) 12.2 19.1 脂質(g) 15.5 22.9 塩分(g) 2.7 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 500 673 たんぱく質(g) 18.1 24.5 脂質(g) 15.9 21.1 塩分(g) 1.5 1.9	栄養価 エネルギー(kcal) - 673 たんぱく質(g) - 29.1 脂質(g) - 21.8 塩分(g) - 1.6	栄養価 エネルギー(kcal) 523 726 たんぱく質(g) 20.9 29.1 脂質(g) 16.1 23.1 塩分(g) 2.1 2.6

～全国学校給食週間特別献立～

25日 ふるさと献立(会津地方)	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(浜通り)	29日 ふるさと献立(中通り)
 まんじゅうの てんぷら ごぼうの みそいため  ぎょうざ ごはん  こつゆ  さかな 魚	 たくあんづけ 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	 てづくり ブルーベリータルト  グリーン サラダ  マハタッティ ナポリタン  緑黄色 野菜	 にしめ  みかん  たこめし  あおさの みそしる  きのこ	 こんにゃくの ごまサラダ ほうろくやき  ごはん  けんちんじる  しじつまい 種実類
食赤品の ぶた肉 みそほたて 牛乳	食赤品の さけ切身 あぶらあげ みそ 牛乳	食赤品の ウインナー まぐろ缶 牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	食赤品の とり肉 たこ さつまあげ 豆腐 みそ のり 牛乳	食赤品の あぶらあげ みそ 凍り豆腐 とうふ みそ 牛乳
食緑品の ごぼう にんじん いんげん しいたけ きくらげ さやえんどう	食緑品の たくあん うめ はくさい だいこん にんじん ねぎ うめ干し	食緑品の たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし	食緑品の ごぼう にんじん だいこん しいたけ いんげん	食緑品の ねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう
食黄色品の こめ 七穀ブレンド ごま こんにゃく さとう あぶら まんじゅう こむぎこ さといも	食黄色品の こめ じゃがいも	食黄色品の ソフトめん コーンスターチ グラニュー糖	食黄色品の こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	食黄色品の こめ さとう こんにゃく さといも あぶら
会津地方の郷土料理献立です。汁物の「こつゆ」は、朝立の貝柱でだしを取り、山の幸をふんだんに使った汁物です。	明治時代の給食を再現しました。今日の給食を食べて、みなさんは、どんなことを考えますか？	昭和40年代の給食を再現しました。この時代は、給食に「ごはん」は登場せず、主食は「パン」か「めん」でした。	浜通りの郷土料理献立です。太平洋に面した浜通には、海産物を使った郷土料理が多いのが特徴です。	わたしたちの暮らす中通りの郷土料理献立です。今年は、三春町の郷土の味、「ほうろく焼」を手作します。
栄養価 エネルギー(kcal) 459 646 たんぱく質(g) 15.1 21.5 脂質(g) 11.1 17.3 塩分(g) 1.7 2.2	栄養価 エネルギー(kcal) 434 593 たんぱく質(g) 20.4 28.1 脂質(g) 9.3 14.6 塩分(g) 2.5 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 495 689 たんぱく質(g) 16.6 24.1 脂質(g) 13.8 20.3 塩分(g) 3.1 4.1	栄養価 エネルギー(kcal) 408 588 たんぱく質(g) 17.5 24.1 脂質(g) 9.4 14.7 塩分(g) 2.4 3.1	栄養価 エネルギー(kcal) 537 654 たんぱく質(g) 21.3 24.9 脂質(g) 22.7 25.2 塩分(g) 1.9 2.4

1月の給食の目標 ～日本の食文化をろう～



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25日～29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、25～29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。