平成27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 よていこんだて No.1

月	火	水	木	金
1日　交互食べをしよう	2日　幼稚園うめ2組希望献立	3日　行事食を味わおう	4日　2月のめあてを確認しよう	5日　世界の料理献立－韓国
ナムル はるまき ごはん マーボーどうふ 淡色野菜	いちご わかめサラダ ソーセージサンドパン ワンタンスープ 魚	ごもくまめ いわしのかばやき ごはん いもっこじる 果物	はくさいのおかかあえ とりこごはん おでん 緑黄色野菜	てづくりぎゅうにゅうかんてん プルコギどん じゃがいものスープ きのこ
食の赤品 とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳	食の赤品 ウインナー とり肉 まぐろ缶 わかめ 牛乳	食の赤品 いわし ぶた肉 だいず とり肉 にぼしこ 牛乳	食の赤品 とり肉 ちくわ かつお節 牛乳 さつまあげ うずら卵 がんも	食の赤品 牛肉 ぶた肉 とうふ わかめ 牛乳
食の緑品 切干大根 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	食の緑品 にんじん だいこん キャベツ たまねぎ もやし にら いちご	食の緑品 しいたけ にんじん れんこん ねぎ だいこん はくさい ごぼう	食の緑品 にんじん ごぼう はくさい キャベツ だいこん	食の緑品 にんにく たまねぎ パプリカ もやし にら たまねぎ みかん缶
食の黄色品 こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	食の黄色品 パン さとう ワンタン	食の黄色品 こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	食の黄色品 こめ さとう あぶら こんにゃく	食の黄色品 こめ さとう あぶら トック かたくりこ ごま じゃがいも
検査結果(Kg/Bq)セシウム ム134・137	ND			

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	474	652	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	463	641	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	480	689	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	432	619	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	459	652
たんぱく質(g)	17.8	24.8	たんぱく質(g)	18.3	25.4	たんぱく質(g)	18.5	27.1	たんぱく質(g)	19.3	27.1	たんぱく質(g)	16.5	23.7
脂質(g)	16.9	23.1	脂質(g)	19.7	25.4	脂質(g)	14.7	22.1	脂質(g)	13.2	19.6	脂質(g)	13.6	20.1
塩分(g)	1.5	2	塩分(g)	3.1	3.9	塩分(g)	1.8	2.4	塩分(g)	2.3	2.9	塩分(g)	1.5	1.9

8日　よくかんで食べよう	9日　大豆の栄養を知ろう	10日　給食なし	11日　建国記念の日	12日　朝食モデル献立
だいこんのピリからあえ いかシューマイ ちゅうかどん 小魚	ぽりぽりスナック カレーうどん 淡色野菜	町教育研究発表会 弁当日	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。	こまつなときりぼしのごまあえ さばのこうみに ごはん ぐだくさんじる 果物
食の赤品 ぶた肉 うずら卵 いか 牛乳	食の赤品 あぶらあげ とり肉 にぼし だいず 牛乳			食の赤品 さば とり肉 みそ 牛乳
食の緑品 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが だいこん キャベツ	食の緑品 にんじん たまねぎ こまつな ねぎ			食の緑品 しょうが にんにく こまつな にんじん 切干大根 だいこん たまねぎ
食の黄色品 こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	食の黄色品 ソフトめん かたくりこ さつまいも ごま あぶら			食の黄色品 こめ さとう ごま じゃがいも
検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137	ND			ND

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	460	617	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	495	690	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	428	613
たんぱく質(g)	18.2	24.9	たんぱく質(g)	21.5	30.1	たんぱく質(g)	21.2	29.5
脂質(g)	14.1	19.9	脂質(g)	14.5	21.2	脂質(g)	10.9	16.6
塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	3.1	4.1	塩分(g)	2.1	2.6

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

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～

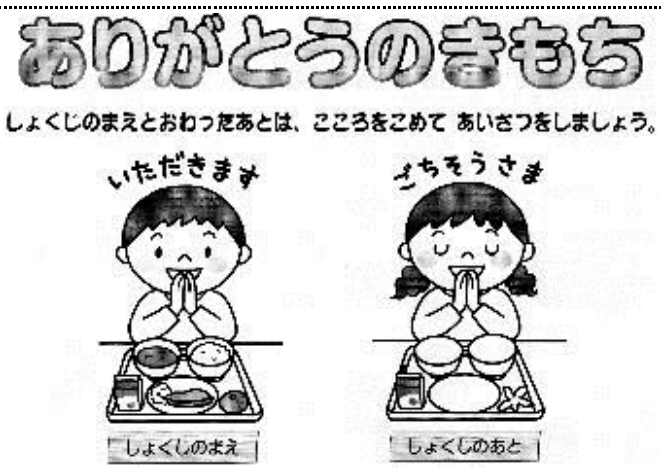
黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

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。



◎「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27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 よていこんだて No.2

月

15日 郷土料理を味わおう

いりどり

さけめし　わかめのみそしる　緑黄色野菜

食品の赤	さけ とり肉 あぶらあげ みそ にぼしこ 牛乳
食品の緑	しょうが ごぼう にんじん れんこん いんげん 干しいたけ たまねぎ だいこん
食品の黄色	こめ さとう ごま じゃがいも こんにゃく さとう あぶら

検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	382	601
たんぱく質(g)	18.1	26.3
脂質(g)	11.1	16.9
塩分(g)	2.5	3.2

火

16日 幼稚園うめ1組希望献立

ヨーグルト　ツナサラダ

ココアシュガートースト　ちゅうかふうコーンスープ　小魚

食品の赤	まぐろ缶 牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ
食品の緑	キャベツ だいこん ほうれん草 たまねぎ とうもろこし
食品の黄色	パン バター グラニュー糖 かたくりこ あぶら

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	447	635
たんぱく質(g)	14.9	21.8
脂質(g)	17.6	24.9
塩分(g)	2.1	2.9

水

17日 たまごの栄養を知ろう

ひきないり　さかなのたつたあげ

ごはん　かきたまじる　きのこ

食品の赤	ワラサ あぶらあげ たまご とり肉 牛乳
食品の緑	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ こまつな
食品の黄色	こめ さとう かたくりこ あぶら

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	476	648
たんぱく質(g)	20.2	26.2
脂質(g)	17.9	23.6
塩分(g)	1.7	2.2

木

18日 はしの日

ひじきにささみあげレモンソース

ごはん　キャベツのみそしる　果物

食品の赤	とり肉 ひじき だいず なまあげ みそ 牛乳
食品の緑	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな
食品の黄色	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく こむぎこ

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	432	620
たんぱく質(g)	21.1	29.4
脂質(g)	12.5	18.8
塩分(g)	1.5	2.1

金

19日 旬の果物を味わおう

いちご

チキンカレー　ごぼうサラダ　海藻

食品の赤	とり肉 牛乳
食品の緑	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれん草 ごぼう キャベツ とうもろこし
食品の黄色	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	469	662
たんぱく質(g)	15.1	21.8
脂質(g)	11.5	17.4
塩分(g)	2.1	2.7

月

22日 食べ残しゼロを目指そう

ぽんかん

こまつなのいそかあえ

おやこどん　魚

食品の赤	とり肉 たまご ちくわ のり 牛乳
食品の緑	みつば たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし ぽんかん
食品の黄色	こめ さとう

検査結果(Kg/Bq)セシウム 134・137

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	434	589
たんぱく質(g)	19.4	26.7
脂質(g)	11.2	17.1
塩分(g)	1.8	2.4

火

23日 手作りを味わおう

チーズむしパン

タンメン　キムチづけ　豆製品

食品の赤	とうにゅう チーズ ぶた肉 牛乳
食品の緑	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲン菜 しょうが キムチ 切干大根
食品の黄色	中華めん さとう こむぎこ

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	502	652
たんぱく質(g)	19.3	25.8
脂質(g)	10.3	15.7
塩分(g)	2.5	3.2

水

24日 いただきますの意味を知ろう

ごもくきんぴら　たらのホイルやき　幼稚園給食なし

ごはん　みそすいとんじる　海藻

食品の赤	たら みそ さつまあげ ぶた肉 あぶらあげ 牛乳
食品の緑	たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ いんげん ねぎ だいこん
食品の黄色	こめ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こんにゃく さとう ごま こむぎこ あぶら

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	－	648
たんぱく質(g)	－	29.4
脂質(g)	－	14.2
塩分(g)	－	2.5

木

25日 朝食モデル献立

なっとう　しおこんぶのあさづけ

むぎごはん　カレーにくじゃが　緑黄色野菜

食品の赤	なっとう こんぶ ぶた肉 牛乳
食品の緑	だいこん はくさい にんじん たまねぎ いんげん
食品の黄色	こめ おおむぎ あぶら ごま じゃがいも こんにゃく さとう

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	437	638
たんぱく質(g)	17.8	25.8
脂質(g)	14.3	21.2
塩分(g)	1.1	1.4

金

26日 ねぎの栄養を知ろう

きりぼしのいためものとうふハンバーグ

ごはん　けんちんじる　果物

食品の赤	とり肉 ぶた肉 とうふ 牛乳 ひじき さつま揚げ みそ
食品の緑	たまねぎ 切干大根 にんじん こまつな はくさい ねぎ ごぼう
食品の黄色	こめ パン粉 さとう かたくりこ こんにゃく あぶら

ND

栄養価	幼稚園	小学校
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	452	646
たんぱく質(g)	19.4	27.2
脂質(g)	13.6	20.2
塩分(g)	1.8	2.3

29日 ご馳走様の意味を知ろう

だいがくいも

チャイルドライス　あさりのスープ　豆製品

食品の赤	ウインナー とり肉 あさり とうにゅう 牛乳
食品の緑	たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草 にんにく
食品の黄色	こめ バター さつまいも あぶら ごま じゃがいも

検査結果(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)	456	653
たんぱく質(g)	12.9	19.1
脂質(g)	13.8	19.5
塩分(g)	2.1	2.7

今日の給食のめあて

配膳図

カミ

献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

学校休みの給食が

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～

栄養士からのメッセージ

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～

「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？ ～ヤーコンハンバーグ～

＜材料＞　6人分

豚ひき肉…２５０ｇ
ヤーコン…２００ｇ
卵……１個
牛乳……５０cc
パン粉……３０ｇ
みそ……小さじ２
塩……小さじ1/2
こしょう…少々
※ 好みでトマトソースをかけてどうぞ！
※ ひき肉は合い挽肉を使うとこくが増します。

＜作り方＞

① ヤーコンはみじん切りにして水にさらし、あくを抜く。
② ボールに豚ひき肉を入れよく練る。
③ ヤーコン、溶き卵、牛乳、パン粉、調味料を加え、ねばりが出るまでよく練る。
※ パン粉の量は、かたさを見ながら調整してください。
④ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、③を１.５㎝位の厚さに平らにのばし、オーブンで焼く。
⑤ 切り分けて食べる。

※ フライパンで焼く場合は、③を６等分し小判型に成形して焼く。