

給食だより

平成23年3月1日
和泉中学校

今月の目標
「食べることを大切に」

3月は学校の締めくくりの月です。これからの学校生活を健康で楽しく過ごすためにこの1年間の食生活を振り返ってみましょう。

チェック してみましょ が多いほどよい食生活ができたことになります。



- 朝ご飯は毎日食べた 1日3食キチンと食べた 食べ物の安全性に関心を持った
- 好き嫌いせずに何でも食べた 食べ残しをしなかった 食べ物の産地に関心をもった

元気で過ごすためには、1日3食をきちんととり、いろいろな種類の食品をバランスよく食べることが大切です。私たちのからだは、食べるものによってつくられていますので、バランスのよい食事をとることは、健康な毎日を送るためにもとても重要なことです。

2月23日 - 給食試食会 - お忙しい中、19名の参加をいただきありがとうございました。

アンケートより〈味付けと分量について〉

献立名	味付け (名)			分量 (名)		
	濃い	ちょうど良い	薄い	多い	ちょうど良い	少ない
四川豆腐ライス		15	1	10	7	
ワンタンスープ		15	1	2	15	
切干ときゅうりのごま酢あえ		17			13	4
キャロットゼリー		16	1	1	16	
全体評価		17		3	14	

ここに載せきれないくらいたくさんの方の貴重なご意見をいただきました。このアンケートを給食室全員でよく読み、今後の給食にいかしていきたいと思えます。ありがとうございました。

- ・初めて中学校の給食をいただきました。量が多いことに驚きましたが、どの品も大変おいしかったです。
- ・切干ときゅうりのごま酢あえをもう少し多くしてほしいと思いました。
- ・味付けは見た目より薄味でちょうど良いと思いました。ヘルシーでとても体にはいいと思います。ただウチは男の子で食べる量は多く、男子は子どもによってはかなり物足りない量かなと感じました。
- ・ボリュームたっぷりですウチの子どもは喜びそう。切干など和風の物も食べさせてもらってよかったです。
- ・素材の味がしっかりしていたが、どれも食べやすく特に切干ときゅうりのごま酢あえが、目新しくよかったです。

(材料 10個分)

米	100g
もち米	130g
米粒麦	10g
小豆	70g
砂糖	30g
ざらめ	25g
塩	少々
きな粉	50g
砂糖	10g

今月の献立から

「ぼたもち」お彼岸に作ってみませんか？



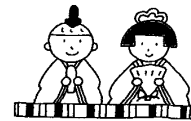
- ① 米、もち米、麦を入れてご飯を炊く。炊き上がったら半分ほどつく。
- ② 小豆はたっぷりの水で茹で、沸騰したら茹でこぼしアクを抜く。水を入れ軟らかくなるまで茹でる。軟らかくなったら茹で汁を切って、砂糖、ざらめ、塩を加えて煮詰めていく。荒熱をとり数に丸める。
- ③ きな粉に砂糖を混ぜてふるっておく。
- ④ 1人分のご飯を掌にのばして②のあんを包み、仕上げにきな粉をまぶす。

3月の献立

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	材料		
						血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	わかめごはん 大豆入りコロッケ 切干大根の炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	○	906	29.1	大豆 豚肉 たまご 油揚げ ちりめんじゃこ さつま揚げ わかめ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マッシュポテト	たまねぎ にんじん 大根 白菜 えのきだけ 切干大根 乾しいたけ
2	水	しめじ入りスパゲッティ コーン入りサラダ カフェオレマフィン	○	911	30.9	大豆 豚肉 たまご チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	にんじん 小松菜 セロリー たまねぎ しめじ コーン にんにく
3	木	ちらしずし ししゃもの二色天ぷら とうふとわかめのすまし汁 くだもの	○	820	33.5	高野豆腐 たまご えび とうふ ししゃもの わかめ あおのり	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま	にんじん さやえんどう れんこん ねぎ たまねぎ かんぴょう くだもの
4	金	蕎麦ごはん ホキのチリソース チャプチェ コーン入り粉吹雪	○	835	32.1	ホキ 豚肉 牛乳	米 押し麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 油 ビーフン ごま	にんじん 小松菜 ねぎ タケノコ キャベツ キムチ
7	月	☆きな粉揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 ☆スイートポテト	○	828	27.8	豚肉 たまご きな粉 生クリーム 牛乳	パン 砂糖 でんぷん はるさめ さつまいも バター 油	にんじん 小松菜 もやし 白菜 ねぎ にら きくらげ
8	火	蕎麦ごはん ごぼうの柳川焼き 肉じゃが 野菜のおかかあえ	○	811	31.3	豚肉 たまご かつお節 牛乳	米 押し麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	にんじん ねぎ もやし 小松菜 ごぼう たまねぎ
9	水	シーフードピラフ Tandreeチキン ポタージュ	○	809	32.3	えび あさり とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 食パン じゃがいも バター 油	にんじん たまねぎ コーン セロリー マッシュルーム
10	木	カレーライス ジャコサラダ くだもの	○	835	25.8	豚肉 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 たまねぎ セロリー りんご くだもの
11	金	お楽しみ リザーブ給食						
14	月	☆みそラーメン ☆チーズポテト ☆アップルゼリー	○	808	29.7	豚肉 みそ チーズ 寒天 ゼラチン	中華麺 でんぷん 油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん 小松菜 もやし ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが
15	火	蕎麦ごはん さわらの巻みそ焼き 五色煮 もやしとほうれんそうのごまじょうゆ	○	806	35.2	さわら みそ 焼きちくわ 牛乳	米 押し麦 じゃがいも 米粒麦 油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう タケノコ もやし ほうれんそう
16	水	☆キムチチャーハン ☆揚げギョウザ 巻わかめスープ	○	865	32.2	豚肉 巻わかめ とり肉 たまご	米 米粒麦 ギョウザの皮 焼き鮎 でんぷん 小麦粉 ごま 油	にんじん ピーマン にら キムチ キャベツ ねぎ えのきだけ にんにく
17	木	『卒業お祝い給食』 古代のお赤飯 ☆ミックスフライ くだもの けんちん汁 炒め野菜	○	892	35.8	とり肉 えび たまご とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 黒米 小麦粉 パン粉 こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん えのきだけ 小松菜 くだもの
22	火	蕎麦ごはん ぼたもち 魚の西京焼き 大根としめじのみそ汁 もやしと小松菜の辛子しょうゆ	○	812	36.4	さけ みそ 油揚げ あずき きな粉 わかめ 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃがいも もち米 砂糖	大根 しめじ 切干大根 たまねぎ もやし しょうが
23	水	ピザトースト コーンシチュー キャベツフレンチ	○	834	33.9	ハム あさり 豚肉 チーズ 牛乳	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 油	にんじん ピーマン コーン たまねぎ セロリー キャベツ
24	木	天津飯 ワンタンスープ 乳ない豆腐	○	910	36.0	えび たまご 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 さとう わんだんの皮 でんぷん	にんじん にら 小松菜 タケノコ たまねぎ ねぎ もやし プリンピース

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

☆3年生は1日都立高校1次発表のため給食はありません。
☆3年生は15日卒業遠足のため給食はありません。



☆ リクエスト給食 ☆

主 食 ・ 1位 みそラーメン
・ 2位 きなご揚げパン
・ 3位 キムチチャーハン

おかず ・ 1位 から揚げ
・ 2位 揚げギョウザ
・ 3位 チーズポテト

デザート ・ 1位 フローズンヨーグルト
・ 2位 スイートポテト
・ 3位 アップルゼリー
・ 3位 カフェオレマフィン

★★ 11日 リザーブ給食 ★★

A または B

麻婆ライス ピピンパ
にらたまスープ ワカメスープ

+

フローズンヨーグルト、果物、牛乳がつかます。

※間違えないように配食してください。