

# 給食だより

平成 24 年 5 月 1 日  
杉並区立和泉中学校

風薫る 5 月、新しい環境に慣れると同時に気づかないうちに少し疲れがたまっているところかもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは、1 日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調をととのえてください。



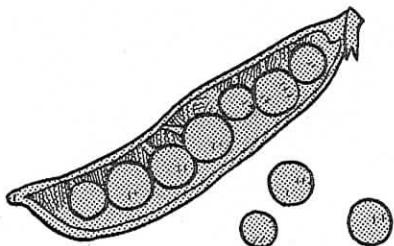
## [旬の食材]



### グリーンピース

グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。炭水化物をはじめ、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミン B1、B2 などが豊富に含まれています。冷凍食品や缶詰などに加工されてるため、1 年中手に入りますが、この時期が旬でおいしく、新鮮です。

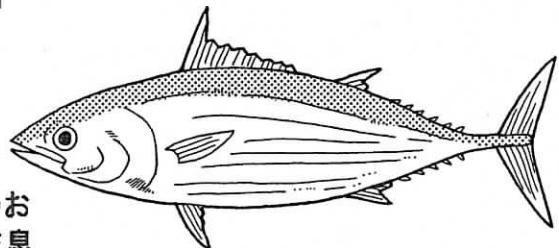
給食では、5/22『ピースごはん』があります。



### かつお

「目には青葉山ほどとぎす初鰹」と詠まれるように、かつおは初夏の到来を感じさせる魚です。かつおは、温かい海水に生息する回遊魚です。日本では、早春から黒潮（暖流）にのって北上します。この時期のかつおを『上りかつお』といい、初かつおとして食卓にあがります。また、秋にはかつおは南下するため、こちらは「戻りかつお」、「下りかつお」と呼ばれています。この両時期には、漁が盛んに行われます。

給食では、5/22『かつおの磯揚げ』があります。



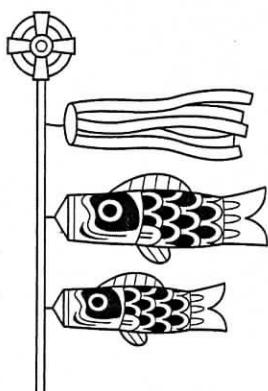
### [5月の行事食]

2日（水） 中華ちまき

端午の節句 (5/5)

端午の節句には、ちまきや柏もちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける意味が込められています。ちまきのはじまりは、古代中国の詩人で政治家の屈原といいう人の死を悲しむ人々によって、命日の 5 月 5 日に米を葉で包んだものを川に投げ入れたことだといわれています。



# 5月献立表

平成24年度

杉並区立和泉中学校



日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	火	麦ごはん 切干ときゅうりのごま酢和え 鰯の麦みそ焼き 五色煮 ジューシーオレンジ	○	822	34.6	鰯 みそ 焼き竹輪 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 こんにゃく すりごま サラダ油 ゆりごま	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 切干大根 きゅうり ジューシーオレンジ
2	水	中華ちまき 豆腐入り卵スープ フルーツヨーグルト	○	786	31.5	豚肩肉 鶏肉 豆腐 卵 中華ほしえび ヨーグルト 牛乳 (さば節・出し昆布)	もち米 麦 でんぶん ごま油 炒りごま	人参 ほうれん草 たけのこ 長葱 ホムコン缶 玉葱 えのき草 バイオラップ缶 もも缶 みかん缶
7	月	豚肉とごぼうの炊き込みごはん ししゃもの磯辯揚げ 若竹汁 もやしと小松菜のごま醤油和え	○	763	31.4	豚肩肉 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 ししゃも 青のり わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 白毫 砂糖 小麦粉 サラダ油 すりごま	人参 小松菜 ごぼう 生姜 たけのこ 長葱 もやし
8	火	麦ごはん 大根、きゅうりのピクルス エッグコロッケ こんにゃくのおかか煮	○	858	27.7	大豆 豚挽き肉 卵 鶏もも肉 焼き竹輪 かつお節	米 麦 ジャガイモ マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 サラダ油	人参 玉葱 たけのこ 大根 きゅうり
9	水	スパゲティミートソース サウビカンサラダ ミルクティゼリー	○	811	30.5	豚挽き肉 大豆 チーズ 粉寒天 牛乳	スパゲティ ジャガイモ 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ホーム缶 にんにく 生姜 セット 玉葱 マッシュルーム缶 ホーム缶
10	木	天津飯 大根としめじのみそ汁 ジューシーオレンジ	○	775	31.9	むきえび 卵 油揚げ みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 でんぶん 砂糖 ジャガイモ サラダ油	人参 にら 大根の葉 たけのこ 長葱 クリンビース 大根 玉葱 しめじ ジューシーオレンジ
11	金	わかめごはん 一塩きゅうり ホキの菜の花焼き じゃがいものピリ辛煮	○	815	33.8	ホキ 卵 豚挽き肉 炊き込みわかめ 牛乳	米 麦 ジャガイモ 砂糖 炒りごま サラダ油 マヨネーズ ごま油	さやいんげん 生姜 えのき草 しめじ にんにく 長葱 きゅうり
14	月	麦ごはん のりあげくん あいまぜ 野菜のおかか和え	○	772	28.9	鶏挽き肉 卵 油揚げ 焼き竹輪 かつお節 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 麦 ジャガイモ でんぶん こんにゃく サラダ油	人参 小松菜 蓮根 大根 ごぼう もやし
15	火	みそラーメン じゃがいももち 清見オレンジ	○	837	29.4	みそ 豚肩肉 青のり チーズ 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華めん でんぶん ジャガイモ サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 長葱 もやし きくらげ 清見オレンジ
16	水	キムチチャーハン 花シューマイ 春雨スープ 野菜のナムル	○	801	30.0	豚肩肉 豚挽き肉 豆腐 おから 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん シュマイの皮 春雨 サラダ油 炒りごま ごま油 すりごま	人参 ピーマン デンケン菜 小松菜 キムチ 玉葱 長葱 生姜 大豆 もやし もやし
17	木	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭の塩焼き 肉じゃが 磯和え	○	791	34.0	甘塩鮭 豚肉 焼きのり 牛乳	米 麦 ジャガイモ つきこんにゃく 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 ホルコン缶
18	金	イカフライサンド ポークピーンズ キウイフルーツ	○	860	34.6	いか 鮭 白いんげん豆 かいのいんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳 (えのき)	コッペパン 小麦粉 パン粉 ジャガイモ サラダ油 ハーブ	人参 ドラビュル キャベツ にんにく 生姜 セット 玉葱 クリンビース キウイフルーツ
21	月	他人丼 【国産食材の日】 みそ汁 野菜の辛子和え	○	784	32.0	豚肉 卵 豆腐 みそ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 白毫 砂糖 ジャガイモ サラダ油	人参 小松菜 玉葱 しめじ 長葱 キャベツ もやし
22	火	ピースごはん 【国産食材の日】 かつおの磯揚げ じゃがいもの金平 清見オレンジ	○	787	31.6	かつお 炊き込みわかめ 青のり 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく サラダ油	人参 クリンビース 生姜 ごぼう 清見オレンジ
23	水	酢豚丼 茎わかめスープ メロン	○	886	31.6	豚もも肉 うずら卵 鶏肉 豆腐 卵 茎わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油	人参 ピーマン 玉葱 たけのこ えのき草 長葱 メロン
24	木	ひじきごはん あじの南蛮漬け 豚汁	○	827	35.3	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 小麦粉 でんぶん こんにゃく ジャガイモ サラダ油	人参 しめじ クリンビース 長葱 ごぼう 大根
25	金	グラタンパン フレンチポテト パスタスープ	ミルク コーヒー	803	29.2	むきえび あさり水煮 豚肉 牛乳 チーズ ミルクコーヒー (鶏骨)	丸パン でんぶん 小麦粉 ジャガイモ マカロニ サラダ油 ハーブ	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 生姜 にんにく キャベツ (長葱)
28	月	シーフードピラフ ビーマンの肉詰め ポタージュ キウイフルーツ	○	796	29.6	むきえび あさり水煮 豚挽き肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん パン粉 ジャガイモ ハーブ サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 セロハン缶 キウイフルーツ (セロ)
29	火	ビビンバ 中華スープ すいか	○	898	33.6	豚肩肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 春雨 でんぶん サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 小松菜 生姜 にんにく もやし 玉葱 たけのこ 長葱 きくらげ すいか
30	水	ターメリックライス&ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	865	31.2	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 (えのき)	米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ハーブ 炒りごま ごま油	セロハン缶 人参 小松菜 玉葱 セロ にんにく 生姜 キハツ きゅうり
31	木	山菜おこわ めかじきの揚げ煮 沢煮椀	○	823	30.1	鶏肉 油揚げ めかじき 大豆 豚もも肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 もち米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん ジャガイモ サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 たけのこ しめじ ふき わらび 生姜 ごぼう えのき草 大根 長葱

※都合により献立が変わることがあります。