

# 8月9月献立表

平成24年度

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)
8/29	水	ビーンズカレー ホワイトポンチ	○	882	24.9	豚肉 大豆 チーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 牛乳(豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油	人参 小松菜 こんに やく 生薬 玉葱 りんご クランベス パインアップル もも
30	木	スパゲティミートソース サウピカンサラダ キウイフルーツ	○	797	30.2	豚挽き肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 トマト こんにやく 生薬 玉葱 マッシュルーム キヤブ キウイフルーツ
31	金	わかめごはん さごしの辛子味噌焼き すいとん オレンジゼリー	○	806	31.7	さごし みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 はき込みわかめ 粉寒天 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 ごま油 炒りごま サラダ油	人参 小松菜 南瓜 こんにやく 生薬 ごぼう 大根 えのき菜 れんこん
9/3	月	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 大豆入りコロケ 五目きんぴら	○	867	28.0	大豆 豚挽き肉 卵 鶏もも肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュルーム 小麦粉 パン粉 つきこんにやく サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ごぼう れんこん 長葱
4	火	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ キウイフルーツ	○	837	26.8	鶏肉 あさり水煮 むきえび ベーコン 牛乳(鶏骨)	米 麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも バター サラダ油	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム ホルコン粉 キウイフルーツ (セロリ)
5	水	親子丼 【国産食材の日】 大根としめじのみそ汁 いそ和え	○	778	30.4	鶏もも肉 卵 油揚げ みそ わかめ 焼きのり 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 白滝 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 大根の葉 ほうれん草 玉葱 大根 しめじ ホルコン粉
6	木	冷やし中華 サモサ	○	809	33.6	卵 豚もも肉 大豆 豚挽き肉 牛乳(さば節)	生中華麺 砂糖 餃子の皮 じゃがいも 小麦粉 ごま油 サラダ油 炒りごま	人参 エビ 大豆もちし 鶏ももし きゅうり 長葱 生薬 玉葱 クランベス
7	金	ゆかりごはん 鮭のごまだれがけ 肉じゃが 小松菜の菊花和え	○	839	33.9	鮭 豚肉 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油 すりごま 炒りごま	ゆかり 人参 小松菜 玉葱 クランベス 菊の花
10	月	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	○	807	32.8	むきえび クランベス 鶏肉 ベーコン 豚挽き肉 牛乳(鶏骨)	米 麦 じゃがいも サラダ油	人参 ビーマン トマト 小松菜 玉葱 じゃがいも クランベス たけのこ キヤブ
11	火	ししじゅうしい イナムドゥチ 竹輪の二色揚げ	○	819	29.8	豚挽き肉 豚ばら肉 かまぼこ 油揚げ みそ 焼き竹輪 卵 刻み昆布 青のり 牛乳	米 麦 こんにやく 小麦粉 サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 大根
12	水	フィッシュフライサンド 白いんげん豆のポターージュ 梨	○	802	31.8	ホキ 卵 白いんげん豆 生クリーム 牛乳(鶏骨)	揚げパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米 クランベス サラダ油 バター	人参 キヤブ 玉葱 梨(セロリ)
13	木	ピピンバ サンラータン 巨峰	○	840	33.6	豚肩肉 みそ 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳(鶏骨)	米 麦 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 小松菜 生薬 こんにやく たけのこ もちし きくらげ 巨峰
14	金	栗ごはん ししやもの二色天ぷら 豚汁 もやしと小松菜の辛子醤油和え	○	803	29.9	卵 豚肉 豆腐 みそ ししやも 青のり 牛乳 (出し昆布・煮干し)	米 もち米 麦 小麦粉 こんにやく じゃがいも むぎ菜 炒りごま サラダ油	人参 小松菜 ごぼう 大根 長葱 もやし
18	火	ターメリックライス&ナン キーマカレー 糸寒天のレモン酢かけ	○	841	27.9	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト 糸寒天 牛乳(豚骨)	米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター 炒りごま	人参 小松菜 人参 玉葱 じゃがいも こんにやく 生薬 ホルコン粉 キヤブ きゅうり
19	水	さつまいもごはん【国産食材の日】 さんまの筒煮 キヤブと小松菜の煮びたし ひじき入り卵焼き	○	809	31.4	さんま 卵 油揚げ かつお節 ひじき 牛乳(さば節・昆布)	米 麦 さつまいも 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 生薬 キヤブ もやし
20	木	麦ごはん 和風ハンバーグ じゃがいもの金平 キウイフルーツ	○	809	29.5	豚挽き肉 鶏挽き肉 豆腐 みそ 卵 牛乳(さば節)	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも つきこんにやく サラダ油	人参 長葱 ごぼう キウイフルーツ
21	金	肉うどん おはぎ きゅうりの土佐醤油	○	780	31.5	豚挽き肉 油揚げ かまぼこ 小麦 きな粉 かつお節 わかめ 牛乳(さば節・出し昆布)	うどん 米 もち米 麦 砂糖 ざらめ糖	人参 小松菜 大根 玉葱 長葱 きゅうり
24	月	麦ごはん 鯛の揚げ浸し あいませ もやしのみそ汁	○	830	32.4	鯛 油揚げ 焼き竹輪 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 でんぷん 砂糖 こんにやく サラダ油 炒りごま	人参 生薬 大根 ごぼう もやし
25	火	あんかけチャーハン ワンタンスープ 乳ない豆腐	○	833	28.6	卵 豚肩肉 白竹輪 粉寒天 牛乳(鶏骨)	米 麦 でんぷん わたんの皮 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 こんにやく 生薬 たけのこ もちし きくらげ パンアップル
26	水	フレンチトースト チリコンカン きゅうりのピクルス	○	773	30.8	卵 赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン 牛乳(豚骨)	食パン 砂糖 小麦粉 バター サラダ油	人参 小松菜 トマト じゃがいも マッシュルーム きゅうり
27	木	麦ごはん ホキの煮みそ焼き 筑前煮 りんご	○	801	34.6	ホキ みそ 鶏肉 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 こんにやく 星芋 すりごま サラダ油	人参 さやえんどう 生薬 ごぼう れんこん たけのこ りんご
28	金	はぎごはん 鶏肉の松笠揚げ 月見団子汁 野菜のごま和え	○	882	29.9	小豆 鶏もも肉 卵 絹豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぷん コンパル 白玉粉 サラダ油 炒りごま すりごま	南瓜 人参 小松菜 枝豆 ごぼう 大根 長葱 もやし キヤブ

※都合により献立が変わることがあります。



# 給食だより

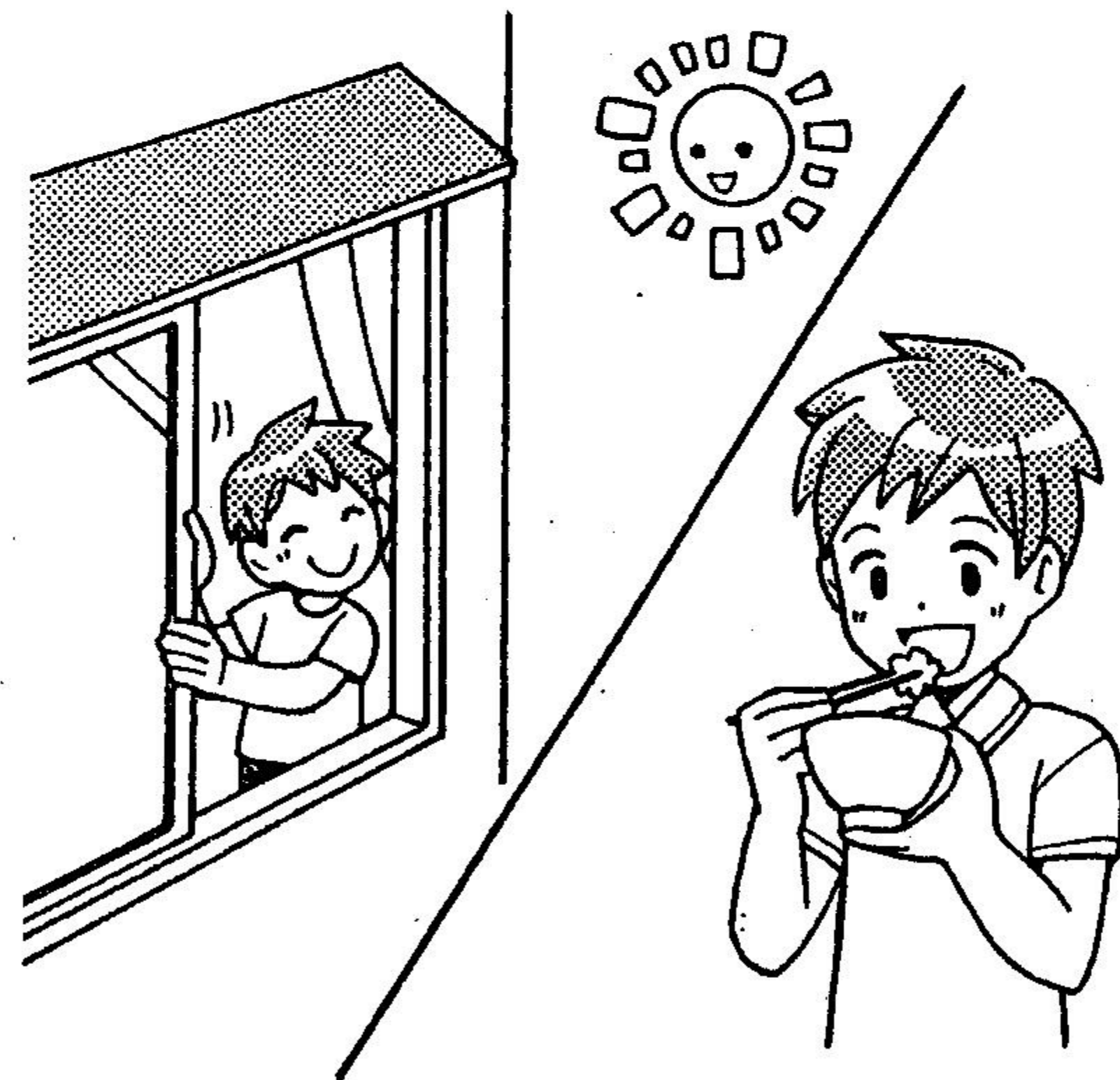
平成 24 年 8 月 29 日  
杉並区立和泉中学校

もうすぐ9月に入りますが、まだまだ暑い日が続いています。食中毒が発生しやすい時期ですので、食品衛生に気を付けてください。長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまったり夏ばてをしている人はいませんか？早起きや早寝、また、決まった時間に1日3回食事をとることが大切です。

## 朝日と朝食がもたらすよい効果とは

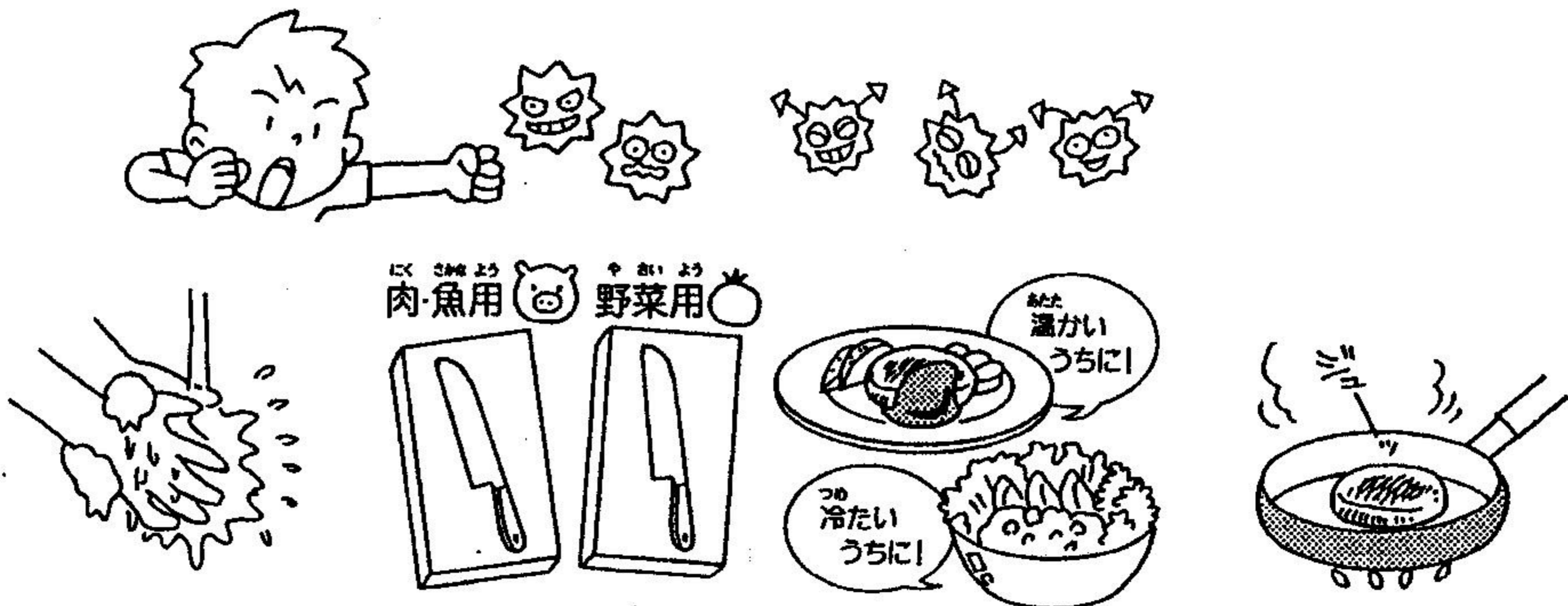
わたしたちの体には、脳と肝臓や小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができるといわれています。体調をととのえるために、毎日早起きして朝日を浴び、朝食をしっかり食べましょう。



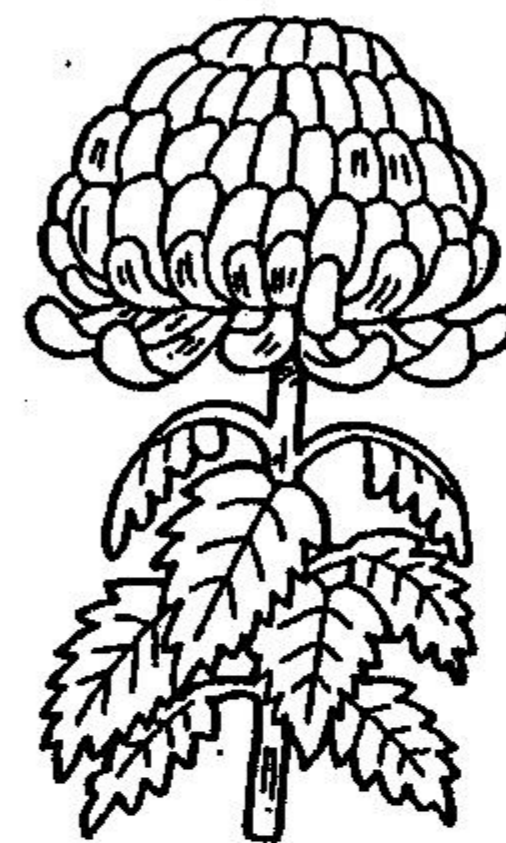
## 食中毒の予防は

- 菌を持ち込まない
- 菌をつけない (清潔)
- 菌を増やさない (迅速・冷却)
- 菌をやっつける (加熱)



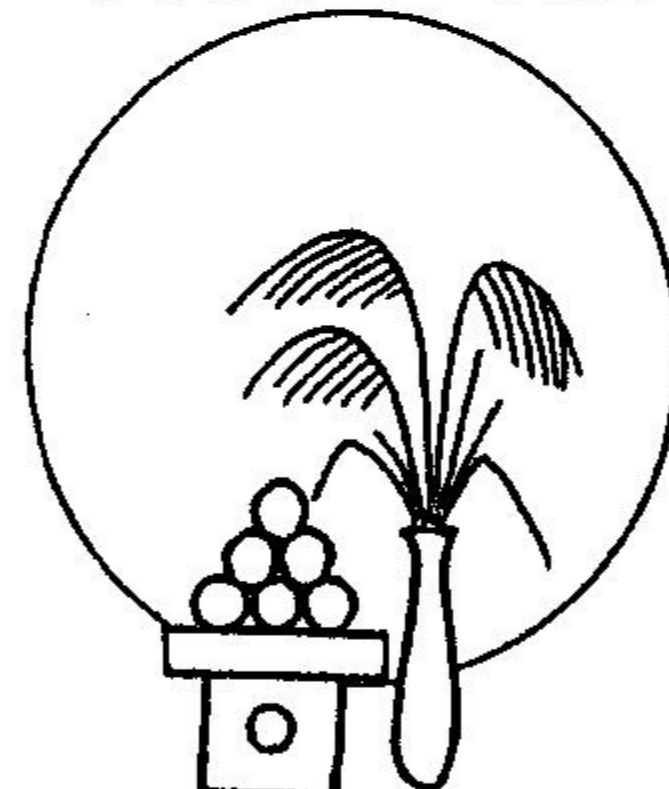
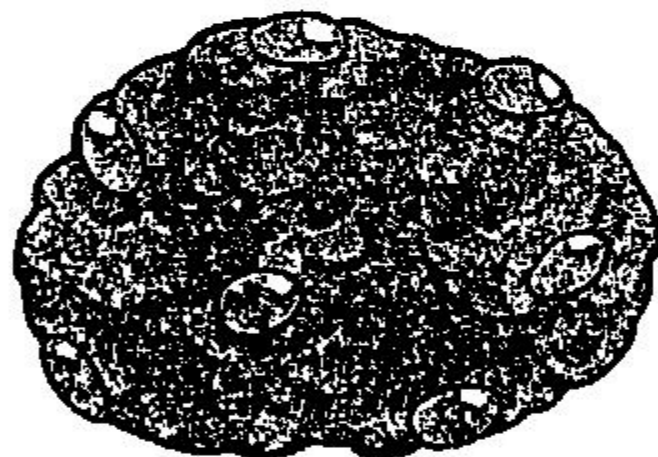
## [8月9月の行事食]

- 8/31 (金) すいとん
- 防災の日 (9/1)
- 9/7 (金) 小松菜の菊花和え
- 重陽(ちょうよう)の節句 (9/9)



『重陽』とは9月9日にあたり、菊に長寿を祈る日です。陽(奇数)が重なる日そして奇数の中でも一番大きな数字という意味で重陽といわれています。日本では奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われています。

- 9/21 (金) おはぎ
- 秋分の日 (9/22)
- 9/28 (金) 月見団子汁
- 十五夜 (9/30)



陰暦8月15日(今の9月下旬)の月を『中秋の名月』といい、平安時代から月を愛でる風習が盛んになりました。里芋の収穫期にもあたり、すすきや団子、里芋を供えて月に収穫の感謝をし、お月見をします。別名『芋名月』ともいいます。