

給食だより

平成24年11月1日

杉並区立和泉中学校

秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しんでください。

勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う『新嘗祭』^{にいなめさい}というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。



食事のあいさつを大切に！ ～感謝の心をあらわす言葉～

『いただきます。』

私たちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます。」といいましょう。そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましよう。

『ごちそうさま。』

「ごちそうさま」の『ちそう(馳走)』とは、走り回るという意味があります。食事を作るために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められたことばです。食事の後に心を込めていいましょう。

[今月の行事食]

11/22(木) 五穀おこわ
勤労感謝の日(11/23)



いただきます



ごちそうさま

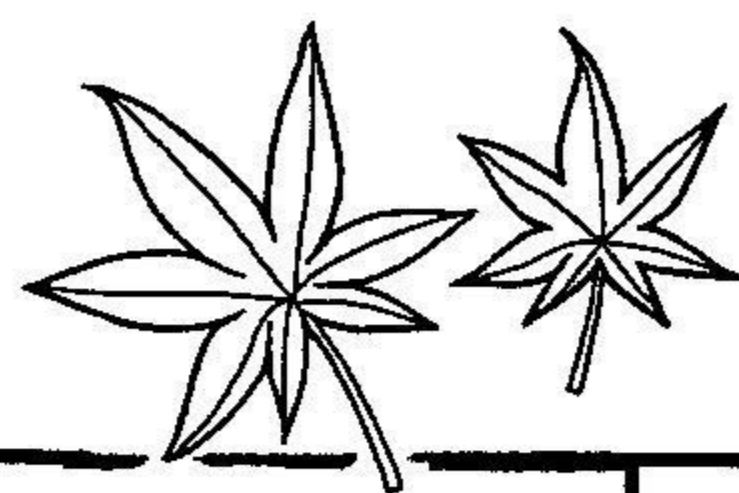
[今月の郷土料理]

11/14(水) かぶの松前和え (北海道)

古くは北海道またはその一部を松前といい、この地が昆布の産地であることから昆布を用いた料理にこの名をつけています。松前漬け、松前煮、松前蒸し、松前焼きなどがあります。

11/26(月) 千切りイリチー (沖縄県)

イリチーとは、沖縄料理の炒め煮のことです。小さめに切った材料をラードなどの油脂で炒め、主に豚だしを用いて汁気がなくなるまで煮含めた煮物です。昆布を主材料にしたクープイリチーなどがあります。



11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 | 木 | 中華丼 わかめスープ 乳ない豆腐 | ○ | 867 | 35.9 | 豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 鶏肉 豆腐 わかめ 粉寒天 牛乳(さば節) | 米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油 ごま油 | 人参 チンゲン菜 小松菜 たけのこ 長葱 白菜 パインアップル缶 |
| 2 | 金 | 麦ごはん もやしと小松菜のごま醤油和え はすバーグ こんにやくのおかか煮 | ○ | 843 | 37.6 | 豚挽き肉 鶏挽き肉 豆腐 みそ 卵 鶏もも肉 焼き竹輪 かつお節 牛乳 (さば節) | 米 麦 パン粉 砂糖 でんぶん こんにやく サラダ油 すりごま | 人参 小松菜 長葱 れんこん たけのこ もやし |
| 5 | 月 | 麦ごはん 【国産食材の日】 鯛の揚げ浸し 肉じゃが もやしと小松菜の辛子醤油和え | ○ | 834 | 30.0 | 鯛 豚肉 牛乳 | 米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも サラダ油 | 人参 さやいんげん 小松菜 生姜 玉葱 もやし |
| 6 | 火 | シーフードピラフ ポテトオムレツ パンプキンポタージュ | ○ | 865 | 33.0 | むきえび あさり水煮 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳(鶏骨) | 米 麦 でんぶん じゃがいも サラダ油 バター | 人参 南瓜 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 グリーンピース(セロリ) |
| 7 | 水 | カレー南蛮 いなりずし 芋ケンピ | ○ | 804 | 26.6 | 豚肩肉 ささかまぼこ 油揚げ 牛乳 (さば節) | うどん でんぶん 米 麦 砂糖 さつまいも 水あめ サラダ油 炒りごま | 人参 小松菜 玉葱 たけのこ 長葱 もやし |
| 8 | 木 | 秋の香りごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚汁 キウイフルーツ | ○ | 820 | 33.5 | 鶏肉 むきえび 卵 豚肉 豆腐 みそ ししゃも 青のり 牛乳 (出し昆布・煮干し) | 米 麦 さつまいも でんぶん 小麦粉 こんにやく じゃがいも サラダ油 | 人参 しめじ グリーンピース ごぼう 大根 長葱 キウイフルーツ |
| 9 | 金 | 切り干しごはん おでん 味付けうずら卵 りんご | ○ | 794 | 32.8 | 油揚げ さつま揚げ 焼き竹輪 つみれ がんもどき うずら卵 ちりめんじゃこ 結び昆布 牛乳(さば節) | 米 麦 里芋 こんにやく ちくわぶ サラダ油 | 人参 切干大根 大根 りんご |
| 12 | 月 | チキンライス イタリアンスープ パリパリサラダ | ○ | 763 | 26.4 | 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳(鶏骨) | 米 麦 パン粉 砂糖 春巻きの皮 バター サラダ油 ごま油 | 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース ホルモン缶 キャベツ きゅうり(生姜) |
| 13 | 火 | かき揚げ丼 大根としめじの味噌汁 華風きゅうり | ○ | 822 | 29.0 | 大豆 むきえび いか 卵 油揚げ みそ わかめ 牛乳(さば節・煮干し) | 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油 | 南瓜 人参 さやいんげん 大根の葉 大根 玉葱 しめじ きゅうり |
| 14 | 水 | 麦ごはん かつおのふりかけ ホキの紅葉焼き かぶの松前和え じゃがいもの金平 | ○ | 798 | 32.4 | かつお節 ホキ ちりめんじゃこ 刻み昆布 牛乳 | 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも つきこんにやく 炒りごま マヨネーズ サラダ油 | 人参 さやいんげん かぶの葉 ごぼう かぶ 生姜 |
| 15 | 木 | 炒飯 花シューマイ 春雨スープ | ○ | 801 | 34.3 | むきえび 豚もも肉 卵 豚挽き肉 豆腐 おから 牛乳(鶏骨) | 米 麦 でんぶん 砂糖 シューマイの皮 春雨 サラダ油 ごま油 | 小松菜 生姜 長葱 ザーサイ グリーンピース 玉葱 |
| 16 | 金 | きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 ガーリックポテト キウイフルーツ | ○ | 771 | 27.7 | きな粉 豚挽き肉 卵 牛乳(さば節) | コッパハン 砂糖 でんぶん 春雨 じゃがいも サラダ油 ごま油 バター | ニラ 人参 小松菜 白菜 長葱 生姜 もやし きくらげ キウイフルーツ |
| 19 | 月 | 麦ごはん 【国産食材の日】 鮭のちゃんちゃ焼き けんちん汁 りんご | ○ | 806 | 37.6 | 鮭 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳(さば節) | 米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 バター サラダ油 | 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 しめじ ごぼう 大根 長葱 りんご |
| 20 | 火 | エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ 茹で野菜の特製ドレッシング | ○ | 879 | 27.9 | 鶏肉 あさり水煮 むきえび ベーコン 牛乳(鶏骨) | 米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 すりごま マヨネーズ | 人参 ビマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 キャベツ もやし きゅうり にんにく りんご(セロリ) |
| 21 | 水 | みそラーメン サモサ | ○ | 814 | 31.6 | みそ 豚肩肉 大豆 豚挽き肉 牛乳 (豚骨・鶏骨) | 蒸し中華麺 でんぶん ジャンボ餃子の皮 じゃがいも 小麦粉 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 グリーンピース |
| 22 | 木 | 五穀おこわ マスの菊花焼き 五色煮 みかん | ○ | 783 | 34.4 | 小豆 マス 卵 焼き竹輪 牛乳 (さば節) | 米 もち米 麦 あわ きび こんにやく 砂糖 サラダ油 マヨネーズ | 人参 さやいんげん 生姜 えのき茸 しめじ ごぼう たけのこ みかん |
| 26 | 月 | 麦ごはん 大豆入りコロッケ 千切りイリチー むらくも汁 | ○ | 877 | 29.5 | 大豆 豚挽き肉 卵 豚肩肉 かまぼこ 豆腐 細切り昆布 牛乳(さば節) | 米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 つきこんにやく 砂糖 でんぶん サラダ油 | 人参 小松菜 玉葱 切干大根 きくらげ 生姜 長葱 |
| 27 | 火 | 麻婆ライス 野菜のナムル 白玉フルーツポンチ | ○ | 840 | 31.4 | 豆腐 豚挽き肉 みそ 絹豆腐 牛乳(さば節) | 米 麦 砂糖 でんぶん 白玉粉 サラダ油 ごま油 すりごま | 人参 ビマン 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 大豆もやし もやし みかん缶 パインアップル缶 もも缶 |
| 28 | 水 | ドライカレー サウピカンサラダ オレンジゼリー | ○ | 870 | 27.2 | 大豆 豚挽き肉 セラチン 粉寒天 牛乳 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 ごま油 | 人参 ビマン トマトビュレ セロリ 生姜 玉葱 レーズン キャベツ ホルモン缶 オレンジジュース |
| 29 | 木 | 麦ごはん さごしの辛子味噌焼き 吉野汁 野菜の煮物 | ○ | 842 | 34.7 | さごし みそ かまぼこ 鶏肉 油揚げ 牛乳 (さば節・出し昆布) | 米 麦 つきこんにやく でんぶん うどん 玉ふ こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま油 炒りごま サラダ油 | 三つ葉 人参 にんにく 生姜 長葱 たけのこ 玉葱 グリーンピース |
| 30 | 金 | フィッシュフライサンド ポークビーンズ キウイフルーツ | ○ | 848 | 35.0 | ホキ 卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳 (鶏骨) | セサミ丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 バター | 人参 トマトビュレ キャベツ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 グリーンピース キウイフルーツ |

※都合により献立を変更することがあります。