

給食だより

平成 25 年 2 月 1 日

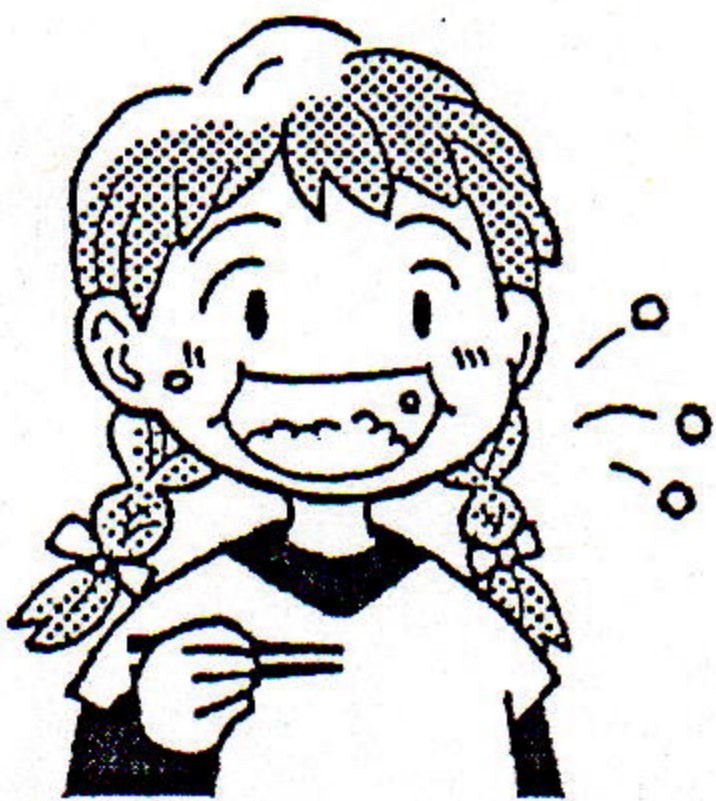
杉並区立和泉中学校

学校給食は、ただ昼食をとるだけでなく、みんなが同じ食事をすることによって食事のマナーを学び、豊かな社交性を身につけ、さらに自分の食生活を考えることを目的にしています。

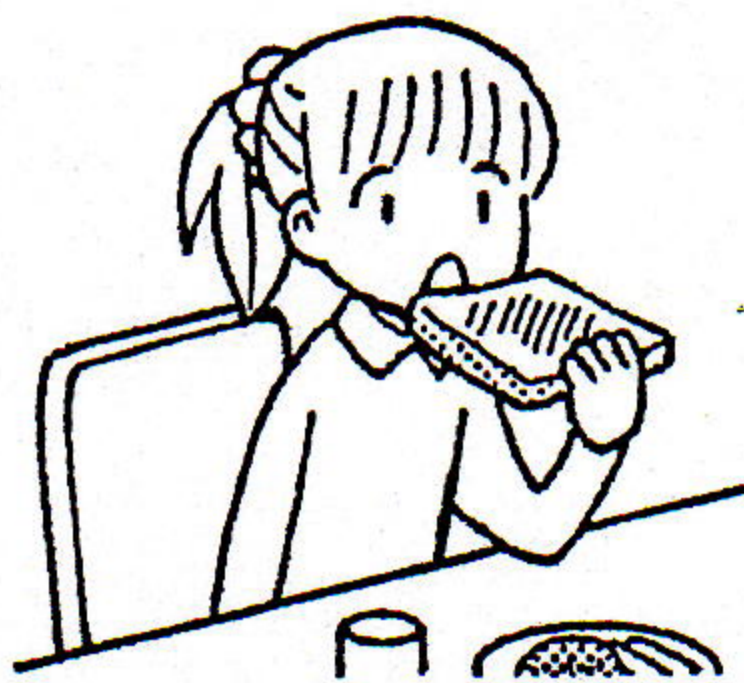
食事マナーは相手への思いやり

国や文化に違いはあっても、世界共通の基本的なマナーは、一緒に食事をしている人たちに不快感を与えない、迷惑にならない「心くばり」です。自分の食べ方を見直して、楽しい食事時間にしてください。

こんな食べ方はダメです!!



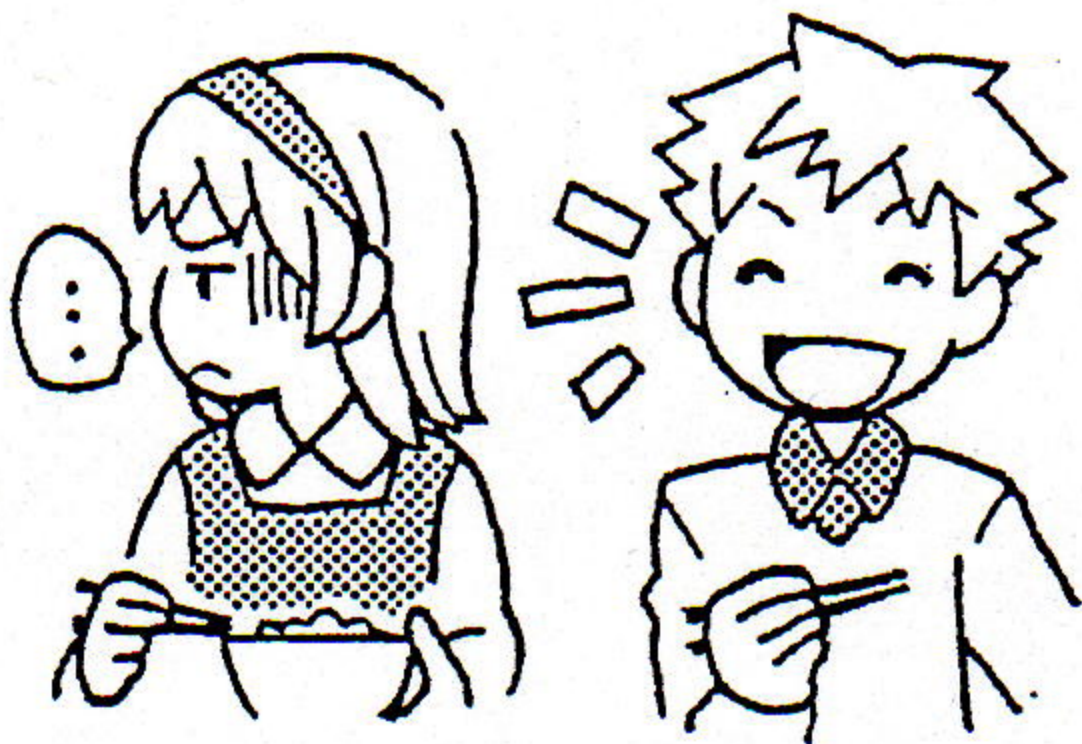
食べ物が口に入ったまましゃべる



ひじをついたり、片手がテーブルの下にあたりする



背中が丸まって犬食いになっている



大きな声で、食事中にふさわしくない話をする



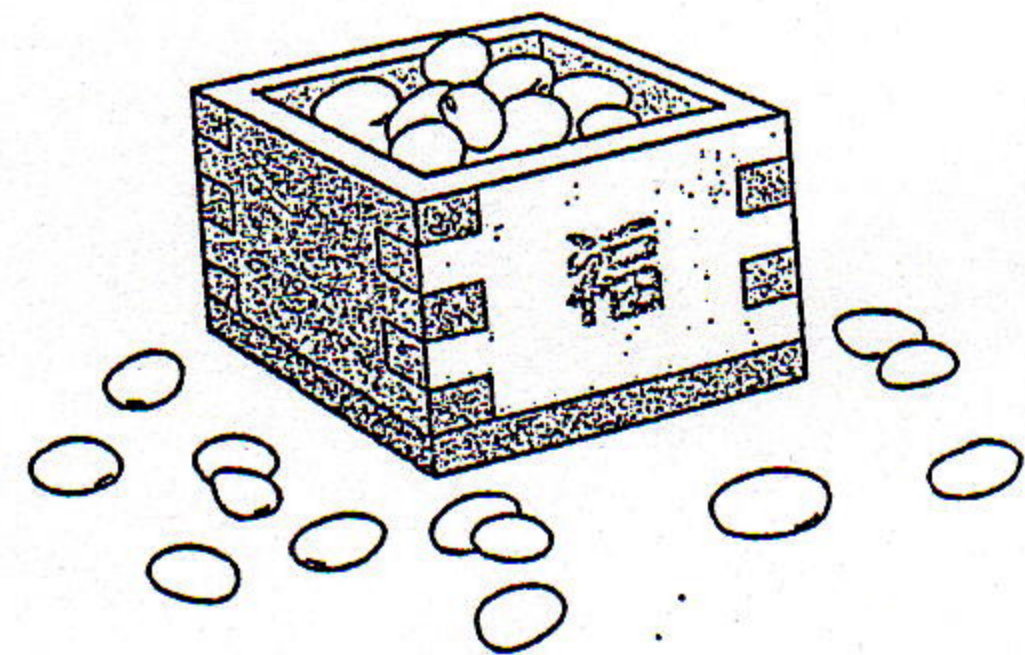
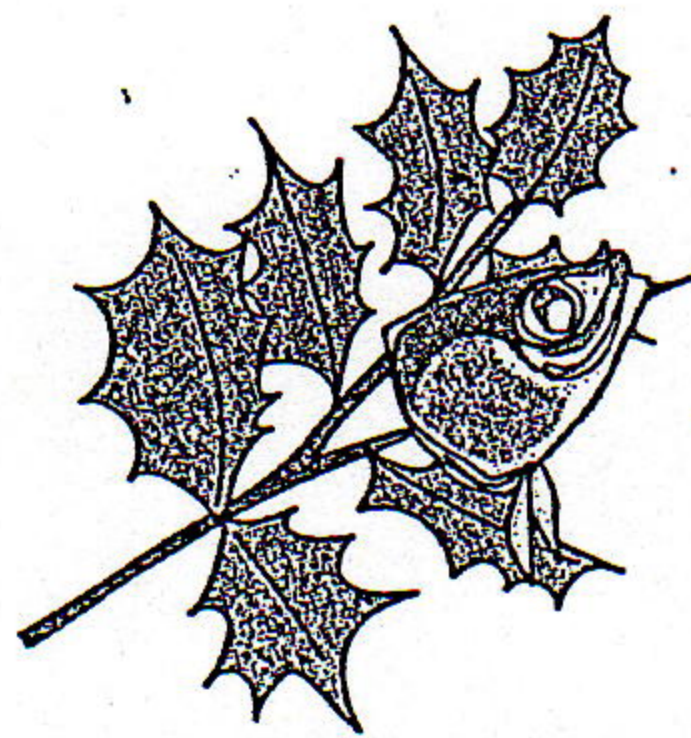
くちやくちやくと音を立てて食べる



食事中に歩いたり騒いだりしている

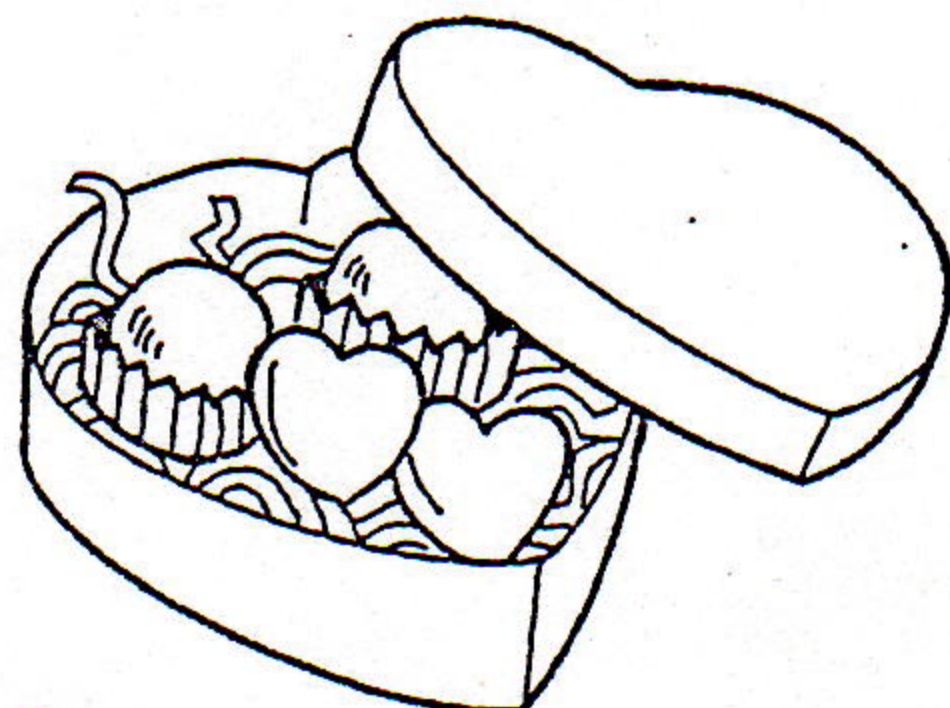
【今月の行事食】

2/1(金) 節分ごはん 鯛の揚げ浸し
節分 (2/3)



節分とは、文字通り「季節を分ける日」です。立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、一般には立春の前日をさします。節分の風習には、豆まき・豆を食べる・鯛の頭と 柊(ひいらぎ)を戸口にさす・恵方巻きを食べるなどがあります。

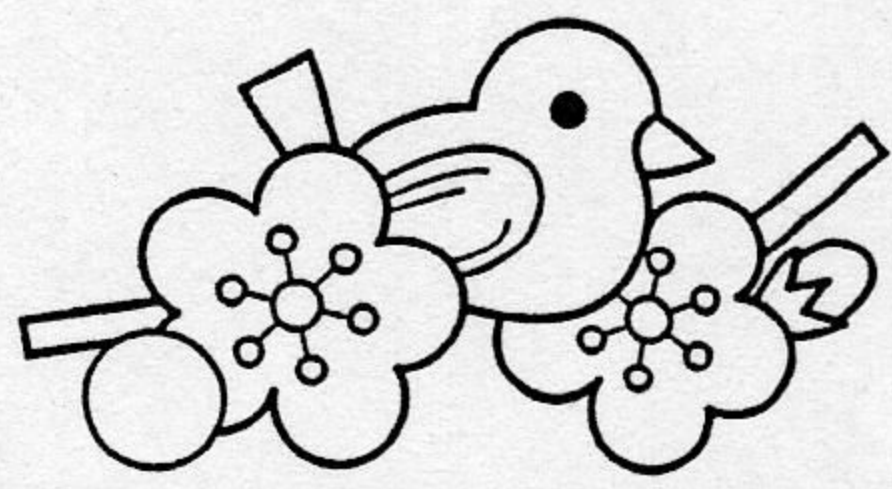
2/14(木) エクレアパン
バレンタインデー (2/14)



【今月の郷土料理】

2/1(金) 白滝の有馬煮 (兵庫)

2/12(火) さつま汁(鹿児島)



2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	金	節分ごはん 【国産食材の日】 鯛の揚げ浸し 白滝の有馬煮 磯和え	○	816	31.8	大豆 鯛 豚肩肉 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 もち米 麦 でんぷん 砂糖 白滝 サラダ油	人参 三つ葉 さやいんげん ほうれん草 生姜 ごぼう たけのこ ホルモン缶
4	月	かつ丼 豆腐とわかめのすまし汁 白菜のお浸し	○	873	36.1	豚もも肉 卵 豆腐 かつお節 わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 ハン粉 三温糖 でんぷん サラダ油	人参 玉葱 切干大根 長葱 白菜
5	火	スパゲティミートソース サウピカンサラダ オレンジゼリー	○	824	30.5	豚挽き肉 大豆 セラチン チーズ 粉寒天 牛乳	スパゲティ じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ホルモン缶 トマトビュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ ホルモン缶 オレンジジュース
6	水	麦ごはん もやしと小松菜の辛子醤油和え 鮭の西京焼き じゃがいものそぼろ煮	○	801	35.6	生鮭 みそ 西京みそ 豚挽き肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油	人参 小松菜 生姜 玉葱 グリーンピース もやし
7	木	チキンライス チーズオムレツ 白菜スープ りんご	○	801	31.6	鶏肉 卵 鶏挽き肉 ベーコン チーズ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 バター サラダ油	人参 マッシュルーム缶 玉葱 グリーンピース 白菜 きくらげ セロリ りんご
8	金	麦ごはん はすバーグ フレンチポテト 野菜のおかか和え	○	809	33.3	豚挽き肉 鶏挽き肉 豆腐 おから みそ 卵 かつお節 青のり 牛乳 (さば節)	米 麦 ハン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 長葱 れんこん もやし
12	火	ひじきごはん ししゃものごま天ぷら さつま汁	○	818	29.6	油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 みそ ひじき ししゃも 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 こんにやく さつまいも 炒りごま サラダ油	人参 グリーンピース ごぼう 大根 長葱
13	水	焼きカレー あっさりスープ フルーツヨーグルト	○	864	27.2	鶏肉 大豆 ベーコン チーズ 粉寒天 ヨーグルト 牛乳 (鶏骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	人参 ホルモン缶 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 えのき茸 キャベツ みかん缶 パインアップル缶 もも缶
14	木	エクレアパン クラムチャウダー 茹で野菜の特製ドレッシング	○	812	26.0	あさり水煮 ベーコン 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	ミルクパン コーティングチョコレート じゃがいも 小麦粉 砂糖 アーモンド サラダ油 バター すりごま マヨネーズ	人参 マッシュルーム缶 キャベツ もやし きゅうり ホルモン缶 にんにく りんご
15	金	切り干しごはん ホキのごまだれかけ 金平ごぼう もやしのみそ汁	○	808	36.2	油揚げ ホキ 豆腐 みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 こんにやく サラダ油 すりごま 炒りごま	人参 切干大根 ごぼう もやし
18	月	あんかけチャーハン 中華スープ 乳ない豆腐	○	872	30.1	卵 豚肩肉 白竹輪 鶏肉 豆腐 粉寒天 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぷん 春雨 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 にんにく 生姜 たけのこ 大根 玉葱 長葱 きくらげ パインアップル缶
19	火	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまの蒲焼き こんにやくのおかか煮 大根としめじのみそ汁	○	890	32.6	さんま みそ 鶏もも肉 かつお節 わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにやく サラダ油	大根の葉 人参 大根 玉葱 しめじ たけのこ
20	水	麦ごはん 大豆入りコロケ 野菜のごま和え かきたま汁	○	894	32.6	大豆 豚挽き肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 じゃがいも マッシュホト 小麦粉 ハン粉 炒りごま すりごま	人参 小松菜 玉葱 もやし キャベツ 長葱
21	木	イカフライサンド ポークビーンズ キウイフルーツ	○	884	36.7	いか 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)	胚芽コッペパン 小麦粉 ハン粉 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
22	金	ドライカレー パリパリサラダ	○	814	26.3	大豆 豚挽き肉 牛乳	米 麦 砂糖 春巻きの皮 バター サラダ油 ごま油	人参 ビーマン トマトビュレ セロリ 生姜 玉葱 レーズン キャベツ きゅうり りんご
25	月	きつねごはん 鯖のレモン焼き のっぺい汁	○	834	35.0	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく でんぷん バター サラダ油	人参 小松菜 レモン 大根 えのき茸 長葱
26	火	坦々麺 大学芋	○	845	27.5	みそ 豚挽き肉 牛乳 (鶏骨・さば節)	蒸し中華麺 さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 ごま油 練りごま 炒りごま	チンゲン菜 にんにく 生姜 長葱 玉葱 もやし きくらげ
27	水	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ 清見オレンジ	○	836	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 マッシュルーム缶 ホルモン缶 清見オレンジ (セロリ)
28	木	四川豆腐ライス わんたんスープ 野菜のナムル	○	803	32.1	豚挽き肉 絹豆腐 豚肉 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぷん わんたんの皮 サラダ油 ごま油 すりごま	ビーマン 人参 小松菜 にんにく 長葱 もやし たけのこ 生姜 大豆もやし

※都合により献立を変更することがあります。