

給食だより

平成 25 年 3 月 1 日
杉並区立和泉中学校

今年度も残り少なくなってきました。安全でおいしい給食を提供するために、給食スタッフ一同頑張ってきました。給食を通して食に関する
こと(食材・料理・郷土料理・行事食など)を伝えてきました。家庭でも給食の話題が出ていたら幸いです。

一年間の食生活を振り返りましょう。

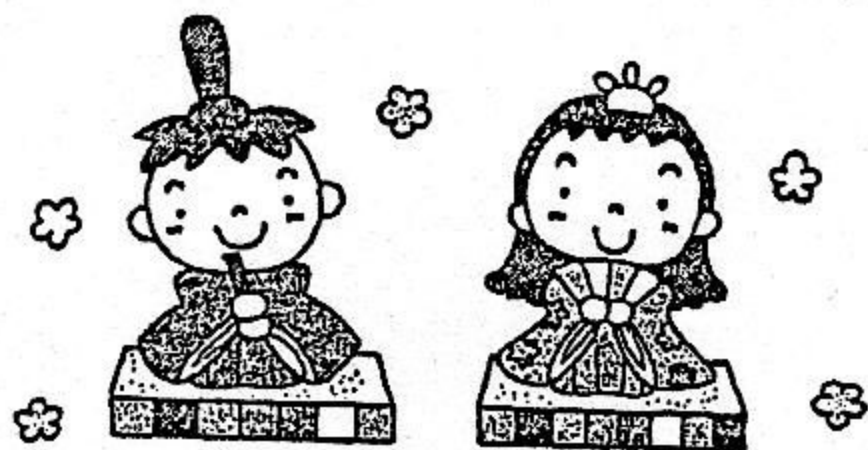


[今月の行事食]

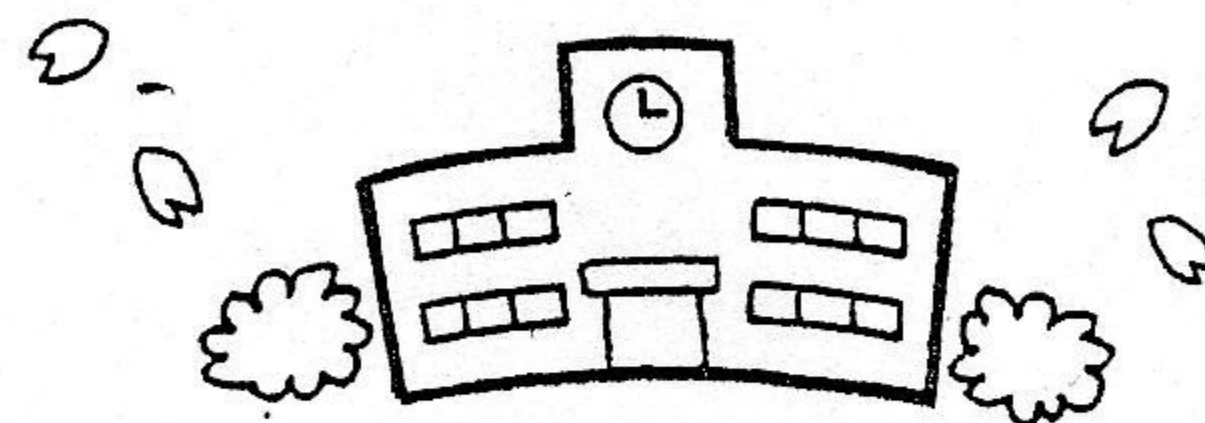
3/1(金) ちらしずし

ひなまつり (3/3)

ひな



3月3日は雛の節句です。古くは、3月上旬の巳の日の祭りだったことから、上巳の節句とも言います。奈良朝の頃より行われ、3月初めの巳の日に、身についた汚れ(悪心や病魔)を流そうと、草や薬で作った人形で体をなでて汚れを移し、それを海や川に流してお払いすることに始まったと言われています。室町時代になって、流してはもったいないような人形が作られるようになり、日も月と日に奇数が重なるめでたい3月3日に定まりました。江戸時代になって、人形を飾る習慣が盛んになり、白酒や菱餅が供えられるようになりました。



3/18(月) 赤飯

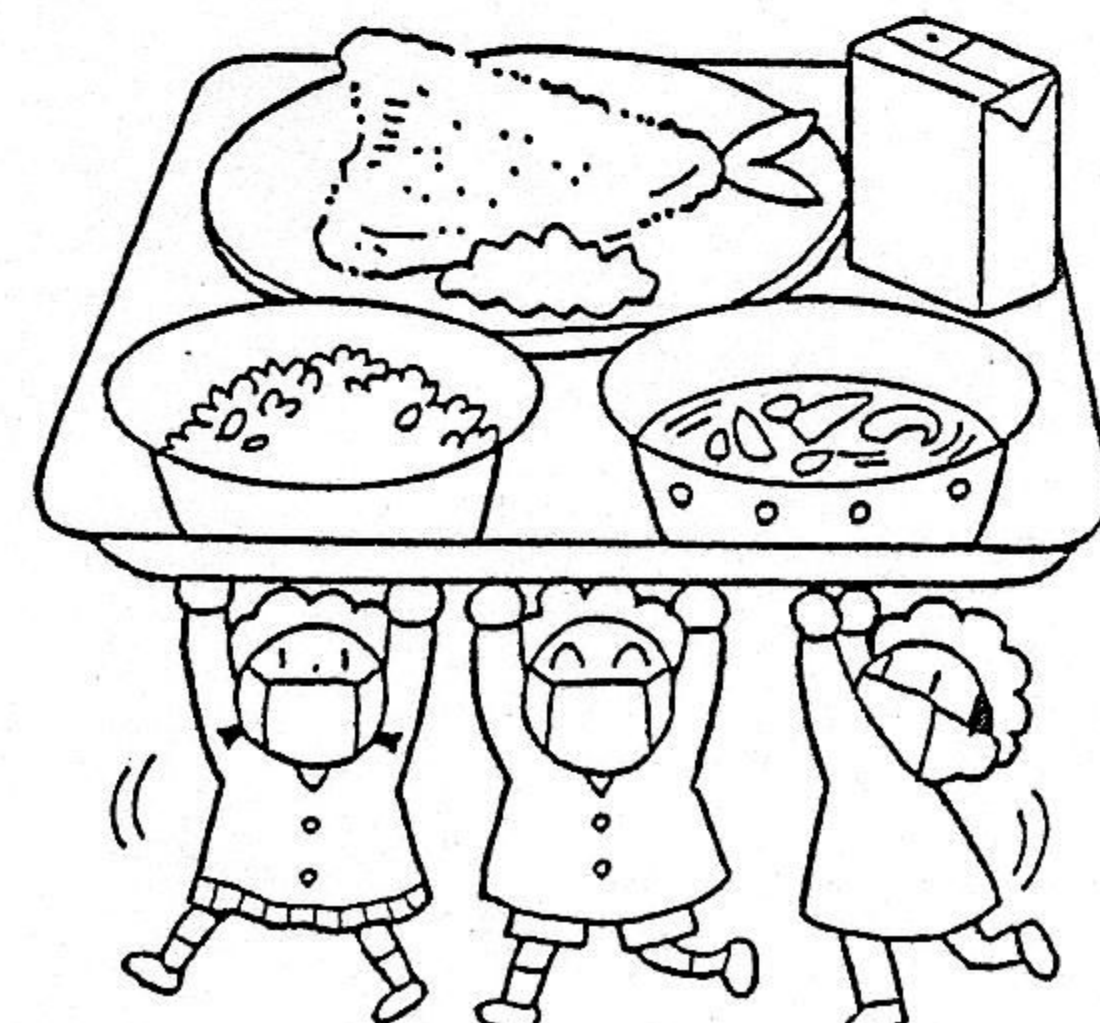
卒業式 (3/19)

赤飯は、もち米のごはんに小豆やささげを入れたものです。小豆などの煮汁で赤く染めるので赤飯といいます。蒸す方法と炊く方法がありますが、蒸すのが本来の作り方です。蒸したものはおこわとも言います。

3/21(木) ぼたもち

春分の日 (3/20)

ぼたもちは、もち米とうるち米を炊くか蒸すかして、すりこぎなので半つき程度につぶし、丸めて小豆あん・ごま・きなこなどをまぶしたものです。ぼたんの花に似ているので、『ぼたんもち(ぼたもち)』と言います。おはぎとも言いますが、これは萩の花の咲き乱れるさまに似ているので、この名がありません。春に作るものをぼたもち、秋に作るものをおはぎと言う説もあります。今日では、いつでも市販されていますが、家庭で春秋の彼岸に作って仏前に供えるという風習は、江戸時代からあったようです。



[今月の郷土料理]

3/5(火) サーターアンダギー (沖縄)

3/21(木) ししじゅうしい・イナムドゥチ(沖縄)

3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	ちらしずし ししやもの磯辺揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 ★いちご	○	801	32.8	高野豆腐 卵 むきえび 豆腐 刻みのり ししやも 青のり わかめ 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉 サラダ油 炒りごま	人参 さやえんどう れんこん かんぴょう 長葱 玉葱 いちご
4	月	★麦ごはん 【国産食材の日】 いわしのおろし添え ★肉じゃが ★磯和え	○	837	30.6	鯛 豚肉 焼きのり 牛乳	米 麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油	人参 さやいんげん ほうれん草 大根 玉葱 ホルモン
5	火	★みそラーメン ★サターアングー	○	826	28.2	みそ 豚肩肉 卵 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華麺 でんぷん 小麦粉 砂糖 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
6	水	★カレーライス ★じゃこサラダ	○	830	25.7	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ホルモン 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース キャベツ きゅうり
7	木	★麦ごはん アジフライ 五色煮 キウイフルーツ	○	822	29.3	鰯 卵 油揚げ 牛乳 (さば節)	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ キウイフルーツ
8	金	★きなこ揚げパン チリコンカン ★何でも千切りサラダ	○	834	29.2	きな粉 赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン ひじき 牛乳 (豚骨)	コッペパン 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター	人参 ホルモン トマトビュレ セロリ 玉葱 マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり
11	月	★キムチチャーハン ★揚げ餃子 ひじきスープ 清見オレンジ	○	858	31.4	豚肩肉 豚挽き肉 むきえび 豆腐 卵 ひじき 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぷん ジャンボ餃子の皮 小麦粉 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ビーマン なら ほうれん草 キムチ にんにく 生姜 キャベツ 長葱 清見オレンジ
12	火	★麦ごはん ホキのチリソース 中華野菜炒め 粉吹き芋	○	808	31.3	ホキ 豚肉 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ビーフン じゃがいも サラダ油 炒りごま ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく 生姜 長葱 たけのこ キャベツ モヤシ
13	水	わかめごはん 白菜とえのきのみそ汁 ★エッグコロケ 切干ときゅうりのごま酢和え	○	870	26.6	大豆 豚挽き肉 卵 油揚げ みそ 炊き込みわかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 サラダ油 炒りごま	人参 大根の葉 玉葱 切干大根 きゅうり 大根 白菜 えのき茸
14	木	★ハヤシライス 揚げごぼうサラダ ★りんご	○	877	23.2	豚肉 生クリーム 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター ごま油	人参 トマトビュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ホルモン りんご
15	金	リザーブ給食						
18	月	赤飯 【国産食材の日】 ★鶏肉のから揚げ ★じゃがいもの金平 野菜の辛子醤油和え	○	828	30.8	ささげ 鶏もも肉 牛乳	米 もち米 麦 でんぷん 小麦粉 じゃがいも つきこんにやく サラダ油	人参 小松菜 生姜 ごぼう もやし 切干大根
21	木	★ししじゅうしい イナムドウチ ぼたもち 炒め野沢菜	○	896	28.4	豚肩肉 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ みそ 小豆 刻み昆布 牛乳 (さば節・豚骨)	米 麦 こんにやく もち米 砂糖 サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 野沢菜漬け 大根
22	金	★スパゲティミートソース ★サウピカンサラダ ★フルーツポンチ	○	862	30.1	豚挽き肉 大豆 チーズ 牛乳 粉寒天	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 トマトビュレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ ホルモン みかん缶 パイナップル缶 もも缶

★はリクエストメニューです。

※都合により献立を変更することがあります。

リザーブ給食

<p>☆リザーブ1</p> <p>ハンバーガー</p> <p>or</p> <p>チキンカツサンド</p>	<p>☆リザーブ2</p> <p>ピーチゼリー</p> <p>or</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>☆共通メニュー</p> <p>ジョア</p> <p>クラムチャウダー</p>
---	--	---

