

給食だより



平成25年4月9日
杉並区立和泉中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食では、成長期にある生徒たちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めたいと考えています。

月1回配布する献立表には、献立の内容や使用する食材などを掲載しています。献立表にて、学校でどのようなものを食べているか、ご確認ください。また、ご家庭でも、給食の話題を取り入れていただければ幸いです。



☆給食室紹介

今年度も、調理を株式会社ニッコクトラスト（4月より 日本国民食株式会社に社名変更）のスタッフ5名が担当します。

献立作成・食材の発注など給食全般に関しては、従来どおり学校栄養士が担当しております。

【栄養士】吉見 朋彦です。4月に杉並区立八成小学校より異動してきました。よろしくお願いたします。

給食室では、安全で美味しい給食作りを心がけています。1年間よろしくお願いたします。

☆給食のわらい

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々のさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

《和泉中学校の給食》・・・主食・おかず・牛乳の完全給食です。

1. 献立作成

○区内の栄養士が集まって標準献立を作成し、各学校の行事や実態に合わせて再度検討します。

○行事食・郷土料理を取り入れています。

○季節感のある食材を使用しています。

○月2回『国産食材の日』を実施しています。

○使用食材の安全・衛生に配慮しています。

2. 栄養素

『学校給食摂取基準』を用いています。

給食1食あたりの栄養素

エネルギー：850kcal たんぱく質：28g 脂肪：エネルギーの20～30%

3. 給食数 約125食

4. 給食費 通常給食：¥308

多様化給食：¥400

↳ お弁当給食（運動会・三校合同お弁当交流会）・リザーブ給食の3回を予定しています。

※給食費は、食材量の購入のみに使われ、人件費や光熱水費などは、杉並区が負担しています。



4月献立表

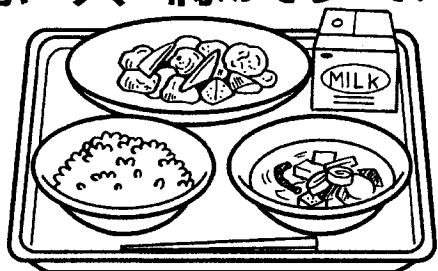
平成25年度

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)
10	水	カレーライス じゃこサラダ カフェオレゼリー	○	903	27.9	豚肉 セラチン チーズ ちりめんじゃこ 粉寒天 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 ホルモン缶 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
11	木	菜の花ごはん 【国産食材の日】 鮭の西京焼き 豚汁 くだもの	○	785	38.3	卵 生鮭 みそ 豚肉 豆腐 炊き込みわかめ 牛乳(出し昆布・煮干し)	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも サラダ油	小松菜 なばな 人参 生姜 ごぼう 大根 長葱 くだもの
12	金	イカフライサンド ポトフ 春雨のレモン酢かけ くだもの	○	828	35.1	いか 卵 豚肩肉 ウイナソセージ 牛乳 (豚骨)	胚芽コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにやく 春雨 砂糖 サラダ油	人参 キャベツ セロリ 玉葱 グリーンピース ホルコン缶 レモン くだもの
15	月	ビビンバ トックスープ くだもの	○	858	32.2	豚肩肉 卵 みそ 鶏肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 砂糖 トク 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 大根 長葱 くだもの
16	火	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 肉じゃが キャベツの甘酢和え	○	880	34.0	豆腐 むきえび 鶏挽き肉 卵 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも つきこんにやく 砂糖 サラダ油	人参 春菊 さやいんげん 玉葱 キャベツ
17	水	しめじ入りスパゲティ 何でも千切りサラダ フルーツクラフティ	○	874	32.9	大豆 豚挽き肉 卵 チーズ ひじき 生クリーム 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖 サラダ油	人参 ホルモン缶 トマト にんにく 生姜 セロリ 玉葱 しめじ 大根 キャベツ きゅうり レモン もも缶
18	木	キムチチャーハン 棒ぎょうざ 肉片湯 くだもの	○	829	30.5	豚肩肉 卵 豚挽き肉 むきえび 牛乳 (豚骨・出し昆布)	米 麦 焼き麩 でんぶん 餃子の皮 小麦粉 サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 ビーマン なら キムチ さやいんげん にんにく キャベツ 長葱 生姜 白菜 きくらげ くだもの
19	金	筍ごはん 【国産食材の日】 にぎすの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 おひたし	○	842	32.7	油揚げ にぎす 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 もみのり 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも こんにやく サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ 長葱 玉葱 キャベツ
22	月	五目旨煮丼 わかめスープ 白玉フルーツポンチ	○	841	33.0	豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 豆腐 絹豆腐 わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん 白玉粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜 たけのこ 白菜 きくらげ 長葱 みかん缶 ハイアップ缶 もも缶
23	火	カレー南蛮 よもぎ餅 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	779	30.1	豚肩肉 ささかまぼこ 絹豆腐 小豆 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 (さば節)	うどん でんぶん 白玉粉 上新粉 三温糖 砂糖 サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 よもぎ粉 小松菜 たけのこ 長葱 もやし くだもの
24	水	麦ごはん ひじきふりかけ 鮭のあけぼの焼き けんちん汁 切干ときゅうりのごま酢和え	○	830	38.7	かつお節 生鮭 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 砂糖 マネー サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき茸 長葱 切干大根 きゅうり
25	木	チキンライス チーズオムレツ 野菜のスープ煮 くだもの	○	774	28.9	鶏肉 卵 豚肩肉 チーズ 牛乳(鶏骨)	米 麦 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 さやいんげん マッシュルーム缶 グリンピース 玉葱 キャベツ くだもの
26	金	麦ごはん エッグコロッケ 白滝の有馬煮 もやしと小松菜の梅醤油和え	○	875	26.7	大豆 豚挽き肉 卵 豚肩肉 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 白滝 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 玉葱 ごぼう たけのこ もやし 梅干し
30	火	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 卵スープ 野菜のナムル	○	811	32.5	ホキ 豆腐 卵 わかめ 牛乳(鶏骨)	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 すりごま	人参 ビーマン 小松菜 長葱 生姜 にんにく ホルモン缶 玉葱 もやし 大豆もやし

※都合により献立を変更することがあります。

給食の献立は赤・黄・緑がそろっています!



成長期のみなさんが健康で元気に毎日
をすごせるように、おいしくて栄養バラ
ンスがよい献立をつくっています!

くだものは、

- ・りんご
 - ・キウイフルーツ
 - ・清見オレンジ
 - ・美生柑
- などの予定です。

給食室前の黒板に書き
ますので、見てください。
お楽しみに!