

# 給食だよ

平成25年4月30日  
杉並区立和泉中学校

新緑の美しいさわやかな季節になりました。1年生も、新しい環境に慣れ、給食をしっかり食べています。

5月は、緊張がほぐれ、疲れの出やすい時期です。運動会練習も始まります。バランスの良い食事、十分な睡眠に心がけましょう。



## ★今月の旬の食材

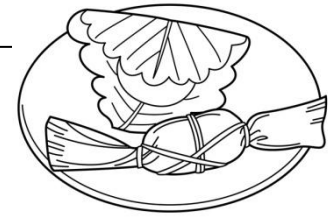
ふき・山菜・・・春に多く出回ります。特有の香りがあります。あくが強いため、あく抜きをして、使います。山菜おこわ（24日）に使います。

さやえんどう・・・グリーンピースご飯（7日）には、生の新鮮な豆を使います。当日朝、給食室で鞘から豆を出します。剥いてある豆を使用するより、豆の皮が軟らかく、香りも良いです。

## 行事食

### 《端午の節句》

端午の節句や“ちまき”は、中国から伝わったものです。



#### ★ちまき(2日)

中国の詩人、屈原（くつげん）が国を追われて川に身を投げたのが、5月5日とされ、屈原の霊を慰める為に、ちまきを作って、川に捧げた事が始まりとされています。その際、川の竜に食べられないようにするために、竜の嫌う葉で包んだそうです。今は、笹の葉を使うことが多いですが、茅（ちがや）で巻いたことから“ちまき”となりました。

#### ★柏餅

柏の葉は、新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴とされて使われています。

## ★朝ごはんをしっかりとべよう！！

疲れが出てくる時期です。また、運動会練習も始まります。朝ごはんを抜いては、力も元気も出ません。しっかりと活動できるように、朝ごはんを食べて、エネルギーを体に入れましょう。

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど	②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど	③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など	④汁物/飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

## ★お知らせ

5月より、給食費が引き落としになります。口座への入金等をよろしくお願いいたします。

## クック・クック・cooking

## チーズオムレツ（4月25日のメニュー）

材料（1人分）

卵 1個  
炒め油 少々  
玉ねぎ 1/8個・・・スライス  
チーズ 5g  
（ピザチーズ・スライスチーズなど）

1. 油を熱し、玉ねぎをよく炒める。
2. 卵を割りほぐし、1の玉ねぎ・チーズを入れ、混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、2を流しいれ、焼く。
4. お好みでケチャップをかける。  
（給食では、ケチャップに砂糖・しょうゆ・赤ワインを混ぜたソースにしました）

朝ごはんの1品にいかがですか？簡単にできます。

# 5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)
1	水	麦ごはん 和風塩麹ハンバーグ あいませ 野菜のおかかあえ	○	784	33.1	ぶたひき肉 とりひき肉 とうふ たまご 油揚げ 焼くわ かつお節/ 牛乳(かつお節)	米 麦 パン粉 さとう でんぶん こんにやく	にんじん こまつな/ ながねぎ だいこん ごぼう もやし
2	木	<b>中華ちまき</b> <b>端午の節句</b> 華風コーンスープ フルーツヨーグルト	○	824	31.2	ぶた肉 とうふ たまご/ 牛乳 中華ほしえび わかめ ヨーグルト (豚骨・とり骨)	もち米 麦 でんぶん/ ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ/ ゆでたけのこ ながねぎ ホールコーン パイン缶 もも缶 みかん缶
7	火	<b>ピースご飯</b> <b>季節の献立</b> かつおの磯揚げ じゃが芋の炒め煮 切干とキャブツのごま酢あえ くだもの	○	771	32.4	かつお/ 牛乳 わかめ あおのり	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも/ 油 ごま	グリーンピース(生) しょうが 切干大根 キャベツ くだもの
8	水	ターメリックライス ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	864	31.1	ぶたひき肉 大豆/ 牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 さとう/ 油 バター ごま ごま油	ホールトマト にんじん こまつな /たまねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり
9	木	親子丼 みそ汁 キャブツのおかかあえ くだもの	○	796	32.3	とりもも肉 たまご とうふ みそ かつお節/ 牛乳 (かつお節 だし昆布)	米 麦 しらたき さとう じゃがいも/ 油	にんじん こまつな/ たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ くだもの
10	金	ひじきご飯 鰯の南蛮漬け 大根のみそ汁 野菜の煮物	○	841	35.9	とり肉 油揚げ 豆あじ みそ/ 牛乳 ひじき わかめ (かつお節 だし昆布)	米 麦 つきこんにやく さとう 小麦粉 でんぶん こんにやく じゃがいも/ 油	にんじん こまつな さやいんげん/ グリーンピース ゆでたけのこ しょうが だいこん たまねぎ
13	月	麦ごはん ホキの菜の花焼き 五色煮 もやしと小松菜の中華酢あえ	○	778	32.2	ホキ たまご 焼くわ/ 牛乳 (かつお節)	米 麦 こんにやく さとう/ 油 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん/ しょうが えのきたけ しめじ ごぼう ゆでたけのこ もやし
14	火	麦ごはん 手作り昆布ふりかけ 大豆入りコロッケ むらも汁 こんにやくのおかか煮	○	932	35.1	とうふ たまご ぶたひき肉 大豆 焼くわ かつお節/ 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 でんぶん じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにやく さとう/ 油 ごま	こまつな にんじん/ たまねぎ たまねぎ ゆでたけのこ
15	水	スパゲッティ ペスカトーレ 手作りウィンナーロールパン コーン入りサラダ	○	829	34.5	いか むきえび あさり たまご ウィンナーソーセージ/ 牛乳	スパゲティ 強力粉 さとう/ 油 バター ごま ごま油	にんじん ホールトマト/ にんにく セロリー たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり
16	木	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 ししゃもの新緑揚げ 若竹汁 もやしと小松菜の丁マじょうゆ	○	767	31.2	ぶた肉 油揚げ たまご とうふ とり肉/ 牛乳 ししゃも わかめ (かつお節)	米 麦 しらたき さとう 米粉 でんぶん/ 油 ごま	にんじん こまつな/ ごぼう しょうが ながねぎ ゆでたけのこ もやし
17	金	麦ごはん 鮭の塩焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 いそあえ	○	810	35.1	鮭 とりひき肉 ぶたひき肉/ 牛乳 のり	米 麦 つきこんにやく 新じゃがいも さとう/ 油	にんじん ほうれんそう/ たまねぎ グリンピース ホールコーン
20	月	フィッシュフライサンド ポークピーズ くだもの	○	769	33.1	ホキ たまご 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 ぶた肉/ 牛乳 生クリーム (豚骨)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも/ 油 バター	にんじん トマトピューレ/ キャベツ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリーンピース くだもの
21	火	麦ごはん 魚の麦みそ焼き じゃが芋のピリ辛煮 野菜のごまあえ	○	895	35.7	さわら みそ ぶたひき肉/ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも/ 油 ごま油 ごま	さやいんげん こまつな にんじん/ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ
22	水	三色ごはん もやしのみそ汁 揚げごぼうの甘辛煮	○	766	33.7	ツナ たまご とうふ みそ/ 牛乳 わかめ (煮干し)	米 麦 さとう でんぶん/ 油 ごま	ほうれんそう にんじん/ しょうが もやし ごぼう
23	木	天津飯 中華スープ くだもの	○	817	34.7	むきえび たまご とり肉 とうふ /牛乳 わかめ (かつお節・とり骨)	米 麦 でんぶん さとう はるさめ/ 油 ごま油	にんじん ニラ こまつな/ ゆでたけのこ ながねぎ グリーンピース たまねぎ きくらげ しょうが くだもの
24	金	<b>山菜おこわ</b> <b>季節の献立</b> 天ぷら 竹輪の二色揚げ 沢煮椀 一塩きゅうり	○	776	31.7	とり肉 油揚げ いか たまご 焼くわ ぶたもも肉/ 牛乳 あおのり (かつお節・出し昆布)	米 もち米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん/ 油	にんじん こまつな/ ゆでたけのこ ふき わらび ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり
27	月	グラタンパン パスタスープ フレンチポテト くだもの	○	800	29.4	むきえび あさり ぶた肉/ 牛乳 ビザチーズ (とり骨)	丸パン でんぶん 小麦粉 じゃがいも マカロニ/ 油 バター	にんじん こまつな/ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン しょうが にんにく キャベツ くだもの
28	火	焼き肉チャーハン 春巻き 莪わかめスープ くだもの	○	868	33.9	ぶた肉 さつま揚げ たまご むきえび とり肉 とうふ/ 牛乳 莪わかめ (かつお節)	米 麦 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉 春巻きの皮/ 油 ごま油 ごま	こまつな ニラ にんじん/ しょうが にんにく ながねぎ ゆでたけのこ もやし えのきたけ くだもの
29	水	もやしみそラーメン じゃが芋餅 フルーツポンチ	○	801	29.3	ぶた肉 みそ/ 牛乳 ビザチーズ (とり骨・豚骨)	蒸し中華めん じゃがいも でんぶん さとう/ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ニラ/ にんにく しょうが ながねぎ ホールコーン ゆでたけのこ もやし みかん缶 パイン缶 もも缶
30	木	シーフードピラフ ピーマンの肉詰め ポタージュ くだもの	○	803	29.9	むきえび あさり ぶたひき肉 大豆 たまご/ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 でんぶん パン粉 じゃがいも 食パン/ バター 油	にんじん/ たまねぎ セロリー マッシュルーム ホールコーン くだもの
31	金	<b>運動会応援メニュー</b> 糸寒天のごま酢あえ くだもの	○	914	27.1	ぶた肉 たまご 油揚げ/ 牛乳 ビザチーズ 糸寒天 (豚骨・とり骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう/ 油 バター ごま	にんじん/ しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり もやし くだもの
<b>平均</b>				819	32.5	給食回数 21回 (米飯 17回・パン 2回・麺2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、清見オレンジ ・美生柑 ・メロン などの予定です。