

給食だより



平成25年5月31日
杉並区立和泉中学校

急に暑くなってきました。体が、暑さに慣れず、体調を崩しやすいです。
規則正しい生活をし、しっかりと食事を取り、体調を整えましょう。



平成18年3月に制定された「食育推進基本計画」で、毎年、6月が食育月間となりました。その中で、毎月19日は、「食育の日」と決められました。
“19”は、「育(いく)」に通じます。生涯に渡って、健康で豊かな食生活がおくれるよう、家庭、学校、地域・社会全体で『食』について考える日にしていきたいですね。

★国内産食材の日・・・杉並区の給食として、月に数回、“国内産食材の日”があります。調味料以外の食材は、国産のものを使用しています。表記以外の日でも、国産の食材で作っている日もあります。

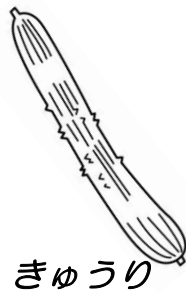
今が旬の食材



アスパラガス



そらまめ



きゅうり



えだまめ



トマト



新玉ねぎ



しそ(大葉)

これから、夏野菜の出番です。一番、旬を感じやすい季節です。
いくつかは、給食でも使用しています。素材そのものの味を感じてほしいと思います。
くだものには、さくらんぼ・メロン・スイカなどを予定しています。

クック・くっく・cooking

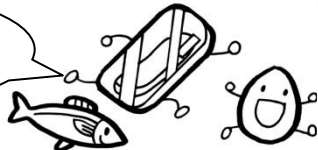
食中毒の季節です。ご用心！！



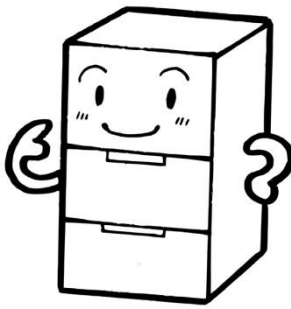
基本は、手洗い！！

菌をつけない

菌をふやさない



購入後は、すぐに冷蔵庫へ。



菌をやっつける



調理の時は、十分に加熱する

★出来上がったら、早めに食べましょう！！

いそあえ (5月17日のメニュー)

材料(1人分)

| | |
|---------|---------------------|
| ほうれん草 | 40g (約1/4束)・・・2cm切り |
| ホールコーン缶 | 10g |
| しょうゆ | 2g (小さじ1/2弱) |
| のり | 1g (約1/2枚)・・・小さくする |

1. ほうれん草は、ゆでる。
茹であがったら、水にさらす。
冷めたら、よく絞り、2cm位に切る。
(切ってから、ゆでてもいいです。)
2. コーン缶は、開けて、汁をきっておく。
3. ほうれん草とコーンを合わせる。のりを加えて、よく混ぜる。
4. しょうゆを加えて混ぜる。

さっとできる1品です。

★小松菜でも、おいしくできます。もやしを加えても、いいです。

6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 | 土 | 運動会特製弁当 | 820 | 30.3 | とり肉 たまご/ ジョア わかめ (かつお節) | 米 麦 でんぶん さとう じゃがいも/ 油 ごま | にんじん さやいんげん ミニトマト ごまつな |
| 4 | 火 | 照り焼きフィッシュバーガー ポークビーンズ フルーツポンチ | 780 | 25.4 | めかじき 大豆 ぶた肉/ 牛乳 生クリーム 粉寒天 (豚骨) | 丸パン でんぶん 小麦粉 じゃがいも さとう/ 油 マーガリン 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 たまねぎ グリンピース みかん缶 パイン缶 もも缶 |
| 5 | 水 | 高野豆腐のそぼろご飯 焼きししゃも 豚汁 くだもの | 814 | 32.9 | とりひき肉 高野豆腐 ぶた肉 とうふ みそ/ 牛乳 ししゃも (煮干し) | 米 麦 さとう こんにやく じゃがいも/ 油 | にんじん/ ながねぎ ごぼう だいこん くだもの |
| 6 | 木 | 炒めジャージャー麺 フライドベジタブル くだもの | 859 | 32.1 | たまご ぶたひき肉 みそ/ 牛乳 | 蒸し中華めん さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉/ 油 ごま油 ごま | にんじん ピーマン/ もやし きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ゆでたけのこ ごぼう くだもの |
| 7 | 金 | 麦ごはん ごぼうの柳川焼き 肉じゃが もやしと小松菜の辛子じょうゆあえ | 857 | 34 | ぶた肉 たまご/ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 さとう じゃがいも つきこんにやく/ 油 | にんじん さやいんげん ごまつな/ ごぼう ながねぎ たまねぎ もやし くだもの |
| 10 | 月 | 大豆入りじゃこご飯 いわしのおろし添え 五色煮 春雨のレモン酢かけ | 821 | 37 | 大豆 いわし開き/ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり (かつお節) | 米 麦 でんぶん さとう こんにやく ほうろく/ 油 | にんじん さやいんげん/ だいこん ごぼう ゆでたけのこ ホールコーン きゅうり レモン果汁 |
| 11 | 火 | 中華丼 わかめスープ くだもの | 779 | 29.4 | ぶた肉 いか むきえび とり肉 かまぼこ とうふ とうふ/ 牛乳 わかめ (かつお節) | 米 麦 でんぶん/ 油 ごま油 | にんじん チンゲンサイ ごまつな/ ゆでたけのこ ながねぎ キャベツ くだもの |
| 12 | 水 | 梅わかご飯 ← 季節の献立 マスのフライ 五目きんぴら おひたし | 819 | 33.4 | マス たまご ぶた肉 かつお節/ 牛乳 たきこみわかめ (かつお節) | 米 麦 小麦粉 パン粉 さとう つきこんにやく/ ごま 油 | にんじん さやいんげん ごまつな/ 梅干し ごぼう れんこん きゃべつ |
| 13 | 木 | エビピラフ スパニッシュオムレツ ポタージュ くだもの | 840 | 33.8 | むきえび ベーコン たまご/ 牛乳 生クリーム (とり骨) | 米 麦 でんぶん じゃがいも 食パン/ バター 油 | にんじん トマト/ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン グリンピース セロリ くだもの |
| 14 | 金 | 麦ごはん 魚の西京焼き 切干大根の炒め煮 吉野汁 一塩きゅうり | 766 | 31.3 | さわら 油揚げ かまぼこ とり肉 さつま揚げ/ 牛乳 (かつお節 だし昆布) | 米 麦 さとう つきこんにやく でんぶん うどん(乾) 玉ふ/ 油 | にんじん ごまつな/ しょうが ながねぎ きゅうり 切干大根 |
| 15 | 土 | キムチ丼 白玉スープ くだもの | 890 | 31.5 | ぶた肉 とうふ とり肉 ささかまぼこ たまご/ 牛乳 (とり骨) | 米 麦 さとう 白玉粉 小麦粉/ ごま油 ごま | ニラ 万能ねぎ にんじん ごまつな/ にんにく 切干大根 ながねぎ たまねぎ キムチ 大根 白菜 くだもの |
| 17 | 月 | ししじゅうしい せん切りイリチー イナムドゥッチ サターアングギー | 844 | 26.7 | ぶた肉 かまぼこ 生揚げ たまご/ 牛乳 こんぶ (かつお節 豚骨) | 米 麦 こんにやく さとう 小麦粉/ 油 ごま | にんじん ごまつな/ だいこん 切干大根 きくらげ しょうが |
| 18 | 火 | エビクリームライス じゃが芋とベーコンのスープ きゅうりのピクルス | 865 | 27.2 | とり肉 あさり むきえび ベーコン/ 牛乳 (とり骨) | 米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう/ 牛乳 バター 油 | にんじん ピーマン ごまつな/ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン きゅうり |
| 19 | 水 | 麦ごはん かつおの揚げ煮 ← 季節の食材 こんにやくのおかか煮 けんちん汁 | 846 | 36.6 | かつお 大豆 とうふ 油揚げ かつお節/ 牛乳 (かつお節) | 米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう こんにやく/ 油 | にんじん ごまつな/ しょうが ゆでたけのこ ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ |
| 20 | 木 | チキンライス クラムチャウダー ゆで野菜の特製ドレッシング | 856 | 27.3 | とり肉 あさり ベーコン/ 牛乳 生クリーム (とり骨) | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 食パン さとう/ 油 バター ごま マヨネーズ | にんじん/ マッシュルーム グリンピース たまねぎ きゃべつ ホールコーン もやし きゅうり にんにく りんご |
| 21 | 金 | 冷やしきつねうどん ポテトたこ揚げ 冷やしトマト | 887 | 31.7 | 油揚げ かまぼこ ベーコン たこ たまご/ 牛乳 のり あおのり (かつお節) | うどん さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉/ 油 | にんじん トマト/ もやし きゅうり ゆでたけのこ 紅しょうが くだもの |
| 24 | 月 | 麦ごはん コーンコロッケ ひじきスープ 野菜のソテー | 857 | 26.4 | ぶたひき肉 たまご とうふ ベーコン/ 牛乳 ひじき (かつお節) | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト パン粉 でんぶん/ 油 バター | にんじん ごまつな/ たまねぎ クリームコーン ほうれんそう たまねぎ クリームコーン ホールコーン きゃべつ もやし |
| 25 | 火 | ピザトースト ジャムサンド トマトシチュー フルーツヨーグルト | 779 | 27.8 | ベーコン ぶた肉 あさり/ 牛乳 ピザチーズ ヨーグルト (とり骨) | 胚芽食パン じゃがいも にんにく たまねぎ 小麦粉/ 油 バター | トマトピューレ ピーマン にんじん/ にんにく たまねぎ マッシュルーム いちごジャム しょうが グリンピース みかん缶 パイン缶 もも缶 |
| 26 | 水 | かつ丼 豆腐とわかめのみそ汁 きゃべつの風味漬け | 903 | 37.3 | ぶた肉 たまご とうふ みそ/ 牛乳 わかめ (かつお節) | 米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 パン粉 でんぶん/ 油 ごま | ごまつな/ たまねぎ 切干大根 ながねぎ きゃべつ きゅうり しょうが |
| 27 | 木 | ビーンズカレー カラフルサラダ くだもの | 869 | 25.6 | ぶた肉 大豆/ 牛乳 ピザチーズ (豚骨) | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう/ 油 | にんじん ホールトマト 赤ピーマン トマト/ にんにく しょうが セロリ グリンピース たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり 黄ピーマン くだもの |
| 28 | 金 | 新生姜ご飯 ← 季節の食材 魚の包み揚げ 野菜の煮物 みそ汁 | 825 | 35.2 | 油揚げ めかじき チーズ/ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ (かつお節) | 米 麦 でんぶん 小麦粉 じゃがいも さとう こんにやく/ 油 | にんじん さやえんどう ごまつな しそ/ 新しょうが たまねぎ ゆでたけのこ だいこん きゃべつ |
| 平 均 | | | 837 | 31.1 | 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、メロン・さくらんぼ
すいか** などの予定です。

**運動会
特製弁当は、**

わかめごはん・フライドチキン・厚焼き卵
じゃがいもの揚げ煮・小松菜のごまじょうゆあえ
ミニトマト・ジョア

