

給食だより

平成 22 年 11 月 1 日
和泉中学校

今月の目標
「感謝の気持ちをもって
食事をしよう」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食が皆さんに届くまでにはたくさんの方がかかわっています。食材の生産者や運搬業者、調理師さんといったさまざまな人たちのおかげで給食ができあがります。これらの人たちの苦労や思いを考えながら給食を味わって食べましょう。

「いただきます」 「ごちそうさま」 に込める心



皆さんは、食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？私たちが普段使っている「いただきます」という挨拶は、「自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きている」ことからきています。毎日食べている食べ物や作物を育てている人・育てたものを運んでくれる人・その作物を使用して料理を作る人・作った料理を準備する人などに感謝の気持ちを込めて「いただきます」の挨拶をします。

みんなに感謝しよう



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味で、「私のために走りまわって食材を用意し、作ってくださってありがとう」という意味です。

今月の献立から



交流自治体の福島県南相馬市より

「おいしい コシヒカリ」が届きます。

地元野菜デー

17日 杉並区内でとれた農産物を使用して給食を作ります。地域で生産されたものを地域で消費することは生産者の「顔が見え、話ができる」というよい点があり、安全で質の高い新鮮な野菜や果物を食べることができます。皆さんの地域でどんな農産物が生産されているかなど、地元の野菜を使った「青菜ごはん」「おでん」を食べながら食への関心を高めましょう。

おでん

(材 料)	(1人分)
結び昆布	3g
里芋	50g
こんにゃく	30g
大根	60g
にんじん	25g
さつま揚げ	20g
焼きちくわ	15g
つみれ	15g
ちくわぶ	20g
がんもどき	20g
酒	3g
しょうゆ	4g
みりん	1g
塩	0.7g
さば節	3g
水	140g
からし	少々

19日、南相馬の新米を使って五穀おこわを作ります。お米は日本人の主食として私たちの食生活から切りはなせません。白い米は古くから食べられてきました。一般庶民が口にできたのは江戸時代からだと言われていますが、農民はあわ、ひえ、麦などの雑穀を主食としていました。その雑穀を使い「五穀おこわ」を作ります。昔は豊作を祝い神に感謝する秋祭りに作ったともいわれています。雑穀には食物せんいが豊富に含まれ腸の動きがよくなります。よく噛んで味わって食べましょう。

五穀おこわを作ってみませんか。

(材 料)	(1人分)
米	44g
もち米	35g
押し麦	6g
あわ	2g
きび	2g
小豆	4g
塩	0.5g
酒	1g

寒くなってくると温かい「おでん」がおいしいですね。給食のおでんを作ってみませんか。



平成22年度

11月の献立



杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	材料		
						血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	月	麦ごはん きんぴらコロッケ ビーフンソテー ワカメスープ	○	873	25.0	豚肉 ワカメ たまご とうふ 牛乳	米 押し麦 ジャがいも ビーフン 小麦粉 ごま パン粉 油	にんじん たまねぎ 小松菜 ごぼう キャベツ 木くらげ
2	火	ピザトースト コーンシチュー くだもの	○	815	33.2	ハム チーズ 豚肉 あさり 牛乳	胚芽食パン ジャがいも 小麦粉 油	にんじん たまねぎ コーン ピーマン くだもの
4	木	吹き寄せごはん シシャモの蒲辺揚げ 豚汁 くだもの	○	800	29.0	しゃも とり肉 豚肉 とうふ みそ あおのり 油揚げ 牛乳	米 もち米 小麦粉 油 こんにゃく ジャがいも	ごぼう にんじん しめじ 大根 ねぎ 小松菜 くだもの
5	金	麦ごはん かつおのふりかけ ホキのみみじ焼き じゃが芋の金平 ゆかりあえ	○	789	31.7	ほき かつおぶし ちりめんじゃこ 牛乳	麦ごはん 押し麦 油 ジャがいも マヨネーズ ごま こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 大根の葉 ゆかり
8	月	あんかけチャーハン 中華スープ くだもの	○	808	30.6	たまご 豚肉 白ちくわ とり肉 とうふ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん はるさめ 油	にんじん 小松菜 大根 タケノコ 干しいたけ ねぎ 木くらげ くだもの
9	火	麦ごはん いわしのおろし煮え 肉じゃが もやしと小松菜の辛子しょうゆあえ	○	829	29.9	いわし 豚肉 牛乳	米 押し麦 ジャがいも 油 さとう でんぷん	にんじん 小松菜 大根 もやし グリンピース
10	水	スパゲッティベスコートレ キャベツとコーンのドレッシング りんごのヨーグルトケーキ	○	818	32.9	えび いか あさり ヨーグルト たまご 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 さとう バター	にんじん たまねぎ コーン セロリー キャベツ りんご
11	木	コーンピラフ ポテトオムレツ パスタスープ くだもの	○	867	29.8	ベーコン たまご 豚肉 牛乳	米 米粒麦 マカロニ ジャがいも バター 油	にんじん 小松菜 たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ くだもの
12	金	麻婆ライス 野菜のナムル びっくりめだま焼き	○	838	33.4	とうふ 豚肉 鶏天 みそ 牛乳	米 押し麦 油 でんぷん さとう ごま	にんじん ねぎ 大豆もやし もやし 小松菜 ピーマン 干しいたけ モモ缶
15	月	麦ごはん チキンカツ のっぺい汁 いそ和え	○	848	33.0	とり肉 とうふ たまご のり 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 こんにゃく パン粉 聖芋	大根 にんじん 小松菜 えのきだけ ほうれんそう コーン ねぎ
16	火	フレンチトースト 肉団子のトマトシチュー くだもの	○	843	31.8	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	胚芽食パン ジャがいも 小麦粉 油 さとう バター でんぷん パン粉	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース ニンニク くだもの
17	水	青菜ご飯 おでん 味付けたまご 大豆とジャコの甘辛揚げ	○	842	36.3	たまご 大豆 焼竹輪 ちりめんじゃこ 牛乳 がんもどき さつまあげ	米 押し麦 聖芋 さとう 油 こんにゃく ちくわぶ	大根 にんじん 小松菜 大根の葉
18	木	キムチ丼 ワンタンスープ 中華酢あえ	○	804	30.4	豚肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 でんぷん はるさめ ワンタンの皮 さとう ごま	にんじん タケノコ ねぎ たまねぎ 木くらげ もやし キムチ 小松菜 キャベツ
19	金	五穀おこわ 鮭の菊花焼き 五色煮 野菜の辛子しょうゆ	○	775	35.2	鮭 たまご 油揚げ あずき 牛乳	米 もち米 押し麦 あわ きび こんにゃく 油 マヨネーズ	にんじん ごぼう タケノコ えのきだけ しめじ 小松菜 キャベツ もやし
22	月	ターメリックライス ナン 大豆いりドライカレー ジャコサラダ	○	845	33.6	豚肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト 大豆 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 さとう ごま	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ セロリー
24	水	麦ごはん さわらの西京焼き けんちん汁 白菜のおひたし	○	781	36.1	さわら みそ とうふ かつおぶし 油揚げ 牛乳	米 押し麦 さとう 油 こんにゃく 聖芋	ごぼう ねぎ にんじん 小松菜 大根 えのきだけ はくさい
25	木	垣々麺 変わり大学芋 くだもの	○	909	30.4	豚肉 みそ かえり煮干 牛乳	中華麺 さつまいも 油 水あめ さとう ごま	たまねぎ もやし チンゲン菜 木くらげ ねぎ くだもの
26	金	チキンライス イタリアンスープ サウピカンサラダ	○	783	26.6	とり肉 ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	米 米粒麦 バター 油 ジャがいも パン粉 さとう	にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリンピース
29	月	かき揚げ丼 むらくも汁 野菜のおかか和え	○	836	33.5	大豆 えび いか たまご とうふ わかめ かつおぶし 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんじん 青葱 もやし 小松菜 たまねぎ ねぎ
30	火	麦ごはん さつまあげ ジャが芋のみそ汁 切り干しときゅうりの甘酢あえ	○	782	35.5	たらのすり身 えび いか ワカメ とうふ おから ひじき たまご 牛乳	米 押し麦 油 ごま ジャがいも さとう	ごぼう きゅうり にんじん 小松菜 たまねぎ 切干大根 ねぎ

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

食事前の

ジョーシキ
です

手洗いを忘れずに

手洗いは、かぜなどの
感染症や食中毒を防ぐ
最も簡単な予防法です。