

給食だより

平成 23 年 1 月 7 日
和泉中学校

今月の目標
日本の行事食を
大切にしよう

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

お正月は日本の伝統食のおせち、お雑煮、七草粥などがあり、ご家庭でも「その家庭の味」が受け継がれていることと思います。給食でも行事食、季節の食材を取り入れ子どもたちに伝えていきたいと思っています。

全国学校給食週間

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。これは、全国で学校給食の長い歴史を振り返り、給食にたずさわる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。

○「学校給食」の変遷

学校給食のはじまりは、明治 22 年に山形県鶴岡市の小学校で貧困児童を対象に始まりました。第二次世界大戦で、食べるものが少なくなり、一時中断されていましたが、戦後、外国からの援助物資をもとに再開されました。その後、援助資金の打ち切りなどがありましたが、当時の人々の要望により学校給食の法制化が進み、「学校給食法」が制定され、今の学校給食になりました。

○杉並区の学校給食

杉並区の学校給食では日本の伝統的な食生活の根幹である米飯給食を週 4 回実施し、食の安心・安全の確保や食料自給率の向上などの観点から「国内産食材の日」を月 2 回実施、また、地元野菜などを活用した栄養バランスのよい給食内容になっています。

○学校給食摂取基準

区分	基準値
エネルギー (kcal)	850
たんぱく質 (g)	28
脂質 (g)	28
カルシウム (mg)	420
鉄 (mg)	3
ビタミンA (μg)	210
ビタミンB1 (mg)	0.6
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	33
食物繊維 (g)	7.5
ナトリウム (g)	3

「学校給食摂取基準」は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」を参考に、文部科学省が平成 19 年に行った「児童生徒の食生活等の実態調査」の結果を考慮して望ましい栄養量を算出したものです。

今月の献立から

7日 〈七草がゆ〉 1月7日に春の七草を刻んでおかゆに入れたものを食べる行事で、春のはじめに生える若菜を食べることで 1 年の邪気を祓う行事といわれています。また、ごちそう続きで疲れた胃を休める働きもあるといわれています。給食では「七草汁」にしました。

11日 〈鏡開き〉 1月11日は鏡開きです。正月にお供えしていた鏡餅を下げて、汁粉や雑煮にして食べ、1年の家族の健康と幸せを願う行事です。正月に供えたもちを木づちで砕いたり割ったりするのですが、正月に「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使って、鏡開きといわれています。給食では白玉団子をあんでからめた「鏡開きあんもち」をだします。

七草汁 作ってみませんか

(材料) (1人分)

さば節	3g	かぶ	10g	塩	1.4g
水	150g	白菜	25g	しょうゆ	2g
大根	15g	油揚げ	5g	せり	6g
にんじん	10g	ねぎ	15g	なばな	10g

(作り方) ①だしをとる。

②大根、にんじん、かぶはいちよう切り。白菜は短冊切り、ねぎは斜め小口切りにする。せり(1.5cm長さ)となばな(2cm長さ)は切って茹で、水にさらし、水気を切る。

③②をだしで順に煮て調味し、せり、なばなを加えて仕上げる。

全国学校給食週間

毎年 1 月 24 日から 30 日までの 1 週間です。皆さんの大好きなカレーライスや揚げパン、郷土料理(東京、北海道、沖縄)を献立にとり入れました。



平成22年度

1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
7	金	麻婆ライス 七草汁 ミルクゼリー	○	835	33.1	とうふ 豚肉 みそ 油揚げ 寒天 牛乳	米 押し麦 さとう 油 でんぷん	にんじん ピーマン ねぎ 大根 白菜 かぶ せり 小松菜 乾ししいたけ
11	火	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 ししゃものから揚げ にらたまスープ 鏡開きあんもち	○	902	30.1	豚肉 ししゃも とり肉 たまご あずき 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 しらたき 油 さとう でんぷん 小麦粉 白玉粉 上新粉	にんじん たまねぎ にら ごぼう 乾ししいたけ
12	水	さんまのかばやしき丼 大根としめじのみそ汁 もやしと小松菜の辛子しょうゆあえ	○	859	29.6	さんま 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 押し麦 小麦粉 でんぷん さとう 油 じゃがいも	もやし 小松菜 大根 たまねぎ しめじ 大根の葉
13	木	青菜ごはん ホキのピザ焼き じゃがいもの金平 かぶの松前あえ	○	827	31.8	ホキ ベーコン チーズ こんぶ 牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも さとう こんにゃく ごま	小松菜 たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン エリンギ かぶ かぶの葉 しょうが
14	金	フレンチトースト ガーリックトースト トマトシチュー じゃこサラダ くだもの	○	802	31.0	たまご ちりめんじゃこ とり肉 牛乳	胚芽食パン バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ セロリー 小松菜 にんじん キャベツ きゅうり くだもの
17	月	麦ごはん エッグコロッケ 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	891	26.6	たまご 豚肉 油揚げ 大豆 さつまいも わかめ 牛乳	米 押し麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 切干大根
18	火	ドライカレー 白菜スープ フルーツヨーグルト	○	852	28.2	豚肉 ベーコン 大豆 寒天 ヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 油 バター さとう	にんじん たまねぎ 白菜 セロリー ピーマン レーズン 木くらげ ミカン缶
19	水	麦ごはん のりあげくん 炒め野菜 根菜たっぷり牛汁	○	772	26.8	とり肉 のり たまご 牛肉 とうふ 牛乳	米 押し麦 でんぷん 油 じゃがいも さとう こんにゃく	れんこん にんじん 小松菜 ごぼう 大根 野菜漬
20	木	スパゲッティミートソース コーン入りキャベツフレンチ スイートポテト	○	906	30.2	豚肉 たまご 大豆 チーズ 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 油 バター さとう さつまいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン
21	金	シーフードピラフ たまごとうふれんそうのグラタン 野菜スープ	○	892	35.0	えび あさり ベーコン たまご 豚肉 チーズ 牛乳	米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん 小松菜 ほうれんそう コーン マッシュルーム キャベツ
24	月	深川めし 厚焼きたまご けんちん汁	○	764	32.3	あさり たまご 油揚げ とうふ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも こんにゃく 油 さとう	ごぼう にんじん ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 乾ししいたけ さやいんげん
25	火	麦ごはん のりの佃煮 ほっけの塩焼き 白菜のおひたし どさんこ汁 くだもの	○	762	31.8	ほっけ のり 豚肉 みそ わかめ かつお節 牛乳	米 押し麦 バター 油	大根 にんじん たまねぎ 小松菜 かぼちゃ ねぎ 白菜 コーン くだもの
26	水	カレーライス 何でもせん切りサラダ フルーツポンチ	○	880	22.6	豚肉 ひじき 寒天 チーズ 牛乳	米 押し麦 小麦粉 さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり りんご セロリー ミカン缶
27	木	ししじゅうしい ホキのフリッター イナムドッチ もやしと小松菜のごましょうゆあえ	○	805	34.1	ホキ 豚肉 こんぶ 生揚げ みそ かまぼこ たまご 牛乳	米 米粒麦 ごま 油 小麦粉 こんにゃく	にんじん 大根 小松菜 もやし 乾ししいたけ
28	金	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 ごま入り粉吹いも くだもの	○	776	28.1	きな粉 豚肉 たまご 牛乳	コッペパン でんぷん はるさめ じゃがいも 油 さとう ごま	にんじん 小松菜 もやし にら 白菜 ねぎ 木くらげ しょうが くだもの
31	月	チャーハン 花シュウマイ はるさめスープ	○	825	34.1	えび 豚肉 たまご おから とうふ 牛乳	米 米粒麦 はるさめ 油 シュウマイの皮 でんぷん さとう	ねぎ ザーサイ たまねぎ にんじん 小松菜 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。

- ☆ 3年生は25日私立一般出願のため給食はありません。
- ☆ 3年生は27日都立推薦入試のため給食はありません。

◎給食費について

給食費の振替は11日、再振替日は20日です。
残高の確認をお願いします。1月の振替が今年度
最後になります。
ご協力ありがとうございました。

食事前の



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。

