

給食だより

平成 23 年 2 月 1 日
和泉中学校

今月の目標
豆類に親しまおう!

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだ寒い日が続きます。かぜをひかぬよう気をつけましょう。2月3日は節分です。豆をまくのは、昔は豆には霊力があると考えられていて、災厄や邪気を鬼に見立てて豆の力で追い払うという意味合いがあります。家族の健康を願って豆まきをしてみませんか。

豆類を食べよう



豆類にはいろいろな種類があります。栄養成分の含有量は種類によって違いますが、たんぱく質、炭水化物、脂質をはじめ、ビタミンB群やビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄などがバランスよく含まれていて栄養価の高い食品です。

大豆 「畑の肉」として、古くから親しまれてきた大豆は、「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」の三大栄養素がバランスよく含まれているのが特徴で、食物繊維などほかの栄養成分も多く含まれています。また、サポニン、イソフラボン、レシチンといった注目の成分も含まれています。豆腐、納豆、おから、油揚げ、みそ、しょうゆ…。日本食でおなじみのこれらの食べ物や調味料は大豆から作られています。

あずき あん、お汁粉、和菓子などに使われます。体内の余分な塩分の排出を促すカリウムや疲労回復に役立つビタミンB1 を多く含んでいます。

いんげん豆 金時豆、手亡、うすら豆、虎豆などの総称。豆類の中でも食物繊維が最も多いのが特徴。ビタミンやミネラルなども多く含まれています。



今月の献立から

3日、節分です。給食では行事食として「恵方まき」と「大豆とじゃこの甘辛揚げ」を作ります。

大豆とじゃこの甘辛揚げは簡単に作れ、カルシウムがとれて健康にいいです。作ってみませんか。

(材料) (10人分)

大豆	70g
澱粉	10g
ちりめんじゃこ	30g
揚げ油	適量
しょうゆ	12g
砂糖	12g

(作り方) ① 大豆はもどしてやわらかく煮てから水気を切り、澱粉をまぶして揚げる。② じゃこはからりと揚げる。③ 調味料を合わせて煮立て、①の大豆と②のじゃこをからませる。

14日はバレンタインなので給食では14日にチョコレートを使ってブラウニーを作ります。お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

(材料) (10人分) (作り方)

バター	60g	①	バターとさとうを混ぜ合わせる。
さとう	50g	②	①にたまごを入れ、よく混ぜる。
たまご	140g		チョコレートを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
コーティングチョコレート	100g	③	上新粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせふるいにかける。②に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
上新粉	50g	④	クルミとレーズンを③に加える。
ココア	2.5g	⑤	オープンシートを敷き、天板に流し入れて焼く。
ベーキングパウダー	6.2g		(目安：180℃ 20分位)
刻みクルミ	30g		
レーズン	25g		





平成22年度

2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	火	麦ごはん はずバーグ ジャがいもの揚げ煮 野菜のおかかえ	○	839	34.0	豚肉 とり肉 とうふ おから みそ かつお節 たまご 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 でんぷん 生パン粉 じゃがいも	ねぎ にんじん れんこん 小松菜 もやし
2	水	ひじきごはん ししゃものごま天ぷら さつま汁 くだもの	○	841	30.0	とり肉 ひじき 豚肉 油揚げ ししゃも とうふ たまご みそ 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 こんにゃく さつまいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ グリンピース 乾しいたけ くだもの
3	木	ちゃんこうどん 恵方まき 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	766	30.0	とり肉 たまご かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ のり 油揚げ 牛乳	生うどん 油 砂糖 米 小麦粉 でんぷん ごま	切干大根 もやし にんじん はくさい ねぎ きゅうり かんぴょう 乾しいたけ
4	金	中華丼 蕪ワカメスープ くだもの	○	770	33.9	豚肉 いか えび かまぼこ 蕪わかめ たまご 牛乳	米 押し麦 でんぷん 油	にんじん ねぎ 白菜 ちんげんさい えのきだけ 乾しいたけ くだもの
7	月	インディアンドッグ クラムチャウダー ホワイトボンチ	○	810	30.4	豚肉 大豆 あさり ベーコン チーズ 生クリーム 鰹天 牛乳	胚芽コッパン ジャがいも 食パン 小麦粉 油 バター 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん缶 パイン缶
8	火	わかめごはん さばのレモン焼き のっぺい汁 くだもの	○	769	31.1	さば とうふ わかめ 牛乳	米 押し麦 油 里芋 でんぷん ごま バター こんにゃく	にんじん 小松菜 ねぎ 大根 えのきだけ くだもの
9	水	麦ごはん きんぴらコロッケ かきたま汁 野菜のカレーソテー	○	901	30.1	豚肉 大豆 とうふ たまご わかめ ベーコン 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 パン粉 ジャがいも マッシュポテト	にんじん ビーマン もやし ごぼう たまねぎ ねぎ もやし キャベツ
10	木	コーンピラフ 洋風卵焼き ポトフ	○	862	32.3	とり肉 たまご 豚肉 ウィンナーソーセージ 牛乳	米 米粒麦 油バター じゃがいも こんにゃく	キャベツ セロリー コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん
14	月	エビクリームライス ごぼうサラダ ブラウニー	○	931	27.8	とり肉 えび あさり たまご 牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 でんぷん くるみ ごま 砂糖	にんじん たまねぎ ごぼう ビーマン キャベツ コーン きゅうり
15	火	みそラーメン 味付けうずら卵 芋ケンピ	○	791	28.6	豚肉 みそ うずら卵 牛乳	中華そば 油 ごま さつまいも 水あめ 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ もやし 小松菜 木耳
16	水	切り干しごはん ホキのごまだれかけ 五色煮 くだもの	○	825	35.8	油揚げ ホキ 焼きちくわ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 ごま さとう でんぷん	切干大根 ごぼう タケノコ にんじん さやいんげん 乾しいたけ くだもの
17	木	セルフオムライス 野菜のスープ煮 くだもの	○	840	32.5	とり肉 たまご 豚肉 白ちくわ 牛乳	米 米粒麦 ジャがいも 油 バター	にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ マッシュルーム くだもの
18	金	麦ごはん さんまのかば焼き 飛鳥汁 炒め野菜	○	890	31.0	さんま とり肉 油揚げ みそ 牛乳	米 押し麦 油 ジャがいも でんぷん 小麦粉 砂糖	にんじん 小松菜 大根 野菜漬物 キャベツ たまねぎ
21	月	かつ丼 大根としめじのみそ汁 白菜のおひたし	○	904	36.0	豚肉 たまご みそ 油揚げ ワカメ かつお節 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ 切干大根 大根 しめじ 大根葉 にんじん 白菜 みつば
22	火	フィッシュフライサンド ポークビーンズ くだもの	○	819	35.5	ホキ たまご 豚肉 白いんげん 赤いんげん 大豆 生クリーム 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 油 ジャがいも バター	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー くだもの にんにく
23	水	四川豆腐ライス ワンタンスープ キャロットゼリー 切干ときゅうりのごま酢あえ	○	870	32.7	豚肉 とうふ セラチン 鰹天 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま	切干大根 にんじん 小松菜 ビーマン タケノコ もやし ねぎ しょうが
24	木	麦ごはん さごしの麦みそ焼き 野菜の煮物 きゅうりの土佐じょうゆ	○	815	32.8	さごし 油揚げ みそ かつお節 牛乳	米 米粒麦 押し麦 砂糖 こんにゃく ジャがいも 油 ごま	にんじん さやえんどう たまねぎ きゅうり タケノコ 乾しいたけ
25	金	キムチチャーハン 揚げギョウザ ひじきスープ	○	842	30.9	豚肉 とうふ たまご ひじき 牛乳	米 米粒麦 でんぷん ギョウザの皮 油 ごま 焼きふ 小麦粉	にんじん ビーマン いら キャベツ ねぎ キムチ ほうれんそう
28	月	麦ごはん いわしの揚げひたし 肉じゃが 野菜のごまあえ	○	835	29.5	いわし 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん さとう ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ もやし キャベツ しょうが

*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。

☆2年生は1日から4日まで移動教室のため給食はありません。
 ☆3年生は10日私立一般入試のため給食はありません。
 ☆3年生は23日都立一次学力検査のため給食はありません。

試食会

23日給食試食会があります。
 たくさんの方の参加をお待ちし
 ています。

