

給食だより

平成23年4月8日
和泉中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食では、成長期にある生徒たちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めたいと考えています。

また、杉並区では月2回の『国内産食材の日』を実施しています。献立内容の多様性を維持するために『国内産食材の日』以外は、外国産の食材を使用することもあります。それは、国内での生産量が著しく少なく入手困難なもの、国内産では、外国産よりかなり高値になってしまうものなどです。使用食材は、「品質保証書」や「残留農薬検査証」などによる安全確認、納品時の検収による品質確認をしています。給食でこの『国内産食材の日』という取り組みを通して、日本と世界の食糧事情を理解し、食べ物を大切にするなど『食』への関心が高まることを望みます。安全でおいしい給食を提供できるよう頑張ります。毎月、献立表を配布いたしますので、御覧ください。ご家庭でも給食の話題が出れば幸いです。

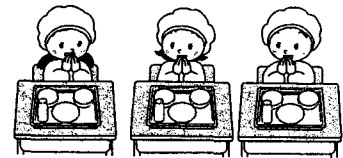
今年度の給食室メンバーをご紹介します。

学校給食調理業務は民間委託されています。

(株)ニッコトラスト 業務責任者：佐々木さん 副業務責任者：林さん

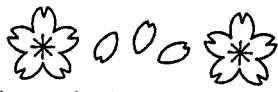
パート：吉光さん、大日さん、石倉さんです。

栄養士は櫻林良子です。よろしくお願いいたします。



【和泉中学校の給食について】

- 1 献立作成 区内の学校栄養士が集まって、標準献立を作成し、各学校の行事や自校の実態に合わせて、再度検討します。
- 2 給食数 約140食
- 3 給食費 通常給食：¥303
多様化給食：¥394 (お弁当給食・リザーブ給食)
※給食費は、食材料の購入のみに使われ、人件費や光熱水費などは区が負担しています。
- 4 栄養素 「学校給食摂取基準」を用いています。
エネルギー：850Kcal 蛋白質：28g 脂肪：1補給-の25~30%
- 5 多様化給食 学期に1回取り入れます。5月の運動会のお弁当給食、10月の3校合同お弁当交流会、他にリザーブ給食の年3回を予定しています。
- 6 その他 旬の野菜、果物、日本の伝統的な行事食、郷土料理をできるだけ取り入れています。
今月の献立には、8日『菜の花ごはん』・19日『筍ごはん』・26日『よもぎ餅』が入っています。季節を感じてください。



4月の献立



平成23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	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
8	金	菜の花ご飯 鮭の照り焼き けんちん汁 【国産食材の日】 くだもの	○	773	38.4	たまご 鮭 とうふ 油揚げ わかめ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 油 こんにゃく	小松菜 なばな じんじん 大根 えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが くだもの
11	月	カレーライス じゃこサラダ フルーツヨーグルト	○	899	27.3	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト 粉毒天 牛乳	米 押し麦 じゃがいも 小麦粉 油 さとう ごま	にんじん 小松菜 たまねぎ きゅうり キャベツ りんご みかん缶 パイン缶 もも缶
12	火	野菜あんかけラーメン じゃがいももち くだもの	○	851	32.0	豚肉 うずら卵 チーズ あおのり 牛乳	中華麺 じゃがいも でんぷん 油 ごま	にんじん もやし タケノコ 木くらげ しょうが にんにく たら くだもの
13	水	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 五色煮 小松菜ともやしのごまじょうゆ	○	786	29.8	ホキ 焼きちくわ 牛乳	米 押し麦 でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう ごま 油	ねぎ じんじん ビーマン ごぼう タケノコ 小松菜 さやいんげん もやし
14	木	ピピンパ キムチスープ くだもの	○	827	33.6	豚肉 たまご みそ とうふ 牛乳	こめ 米粒麦 さとう ごま	もやし ほうれんそう たら にんじん ねぎ キムチ 木くらげ くだもの
15	金	麦ごはん きんぴらコロッケ もずくスープ 野菜のおかかあえ	○	844	25.0	豚肉 たまご もずく とうふ かつお節 牛乳	米 押し麦 小麦粉 油 じゃがいも パン粉 さとう	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし タケノコ ごぼう
18	月	五目うま煮丼 ワカメスープ 白玉フルーツポンチ	○	852	34.7	豚肉 いか えび わかめ かまぼこ うずら卵 とり肉 とうふ 牛乳	米 押し麦 白玉粉 さとう でんぷん 油	にんじん テンゲン菜 ねぎ 小松菜 タケノコ 白菜 木くらげ みかん缶 もも缶
19	火	たけのこご飯 にぎすの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 おひたし	○	853	33.2	にぎす 油揚げ 豚肉 のり かつお節 牛乳	米 米粒麦 さとう じゃがいも こんにゃく 小麦粉 でんぷん 油	タケノコ ねぎ じんじん さやいんげん キャベツ 小松菜
20	水	ホットサンド クラムチャウダー 春雨のレモン酢かけ	○	767	31.8	ハム チーズ あさり 生クリーム ベーコン 牛乳	食パン 胚芽食パン 油 小麦粉 じゃがいも さとう バター はるさめ	たまねぎ じんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム コーン レモン果汁
21	木	麦ごはん とうふのまさご揚げ 筑前煮 もやしと小松菜の梅じょうゆあえ	○	874	35.5	とうふ えび とり肉 ちりめんじゃこ たまご 牛乳	米 押し麦 でんぷん さとう 里芋 こんにゃく 油	たまねぎ 春菊 れんこん タケノコ じんじん もやし 小松菜 ごぼう
22	金	メキシカンライス ポタージュ ブロッコリーのミモザサラダ	○	828	27.0	とり肉 たまご 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも さとう 油 バター 食パン	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム りんご ブロッコリー キャベツ
25	月	あんかけチャーハン 中華スープ キャロットゼリー	○	814	29.0	豚肉 たまご 白ちくわ とり肉 粉毒天 セラチン とうふ 牛乳	米 米粒麦 でんぷん 油 はるさめ さとう	にんじん タケノコ たまねぎ 大根 さやいんげん ねぎ 小松菜 干しいたけ
26	火	カレー南蛮 よもぎもち 大豆とジャコの甘辛揚げ くだもの	○	788	30.5	豚肉 笹かまぼこ とうふ ちりめんじゃこ 大豆 あずき 牛乳	うどん 白玉粉 上新粉 でんぷん 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし ねぎ 小松菜 干しいたけ よもぎ粉 くだもの
27	水	親子丼 豚汁 【国産食材の日】 ゆかりあえ くだもの	○	852	33.1	とり肉 たまご 豚肉 とうふ みそ 牛乳	米 米粒麦 さとう 油 しらたき じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ くだもの
28	木	にんじんごはん いかのサラサ揚げ 厚焼きたまご 沢煮焼	○	795	38.4	ちりめんじゃこ たまご いか 豚肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 ごま でんぷん さとう	にんじん しょうが ごぼう タケノコ 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ さやいんげん

*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。

旬の「たけのこ」をゆでて作ってみませんか。

☆ 今月の献立から《筍ごはん》

(材 料)	(4人分)	新たけのこ	120g
米	320g	油揚げ	40g
米粒麦	60g	酒	5g
水		さとう	8g
		しょうゆ	12g
もみのり	4g	塩	2g
		みりん	2g
		出し汁	50g

(作り方)

- ① 米と米粒麦、②の煮汁を混ぜて炊く。
- ② 新たけのこ（ゆでたもの）、油揚げは短冊切りにしてAの調味料とだし汁で煮る。具と煮汁を分けておく。
- ③ 炊き上がったご飯に、②の具と煮汁をよく混ぜる。
- ④ 器に盛り付け、もみのりを上からかける。