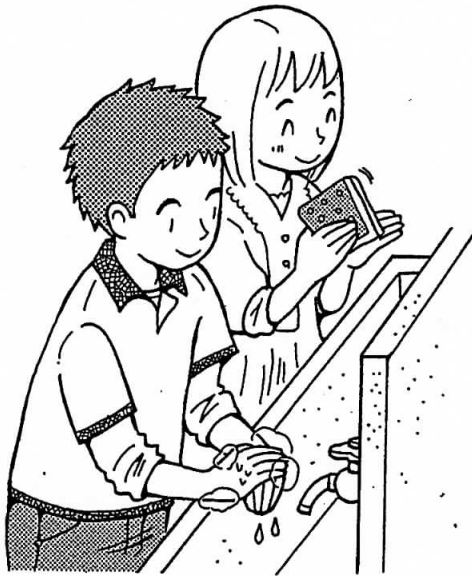


給食だより

手洗いをしっかりしましょう

平成23年5月2日
和泉中学校



手洗いの重要性

- ・手の汚れを落として清潔にする。
- ・手を介して食中毒を起こすことを防ぐ。

人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防に有効な手段といわれています。

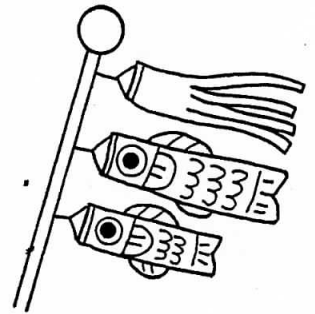
朝食を食べて登校しましょう



朝食効果

- ・体を目覚めさせ、脳の動きを活発にします。
- ・体の動きをスムーズにします。
- ・生活習慣病になりにくい体をつくれます。

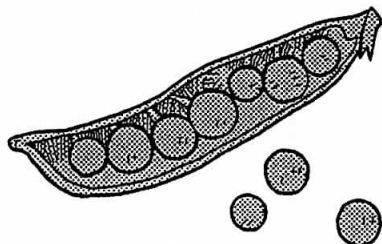
朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい食生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくいといわれています。



今月の注目

食品

グリーンピース



グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。炭水化物をはじめ、カリウム、鉄、亜鉛、ビタミンB₁、B₂などが豊富に含まれています。冷凍食品や缶詰などに加工されているため、1年中手に入りますが、この時期が旬でおいしく、新鮮ですので、ぜひいろいろな料理で味わってください。



5月献立表



2011

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) |
| 2 | 月 | 中華ちまき 豆腐入り卵スープ フルーツヨーグルト | ○ | 787 | 31.6 | 豚肩肉 鶏肉 豆腐 卵 中華干しえび ヨーグルト 牛乳 (さば節・出し昆布) | もち米 麦 澱粉 ごま油 炒りごま | 人参 ほうれん草 乾椎茸 筍 長葱 ホルモン缶 玉葱 えのき茸 バイアッブル缶 もも缶 みかん缶 |
| 9 | 月 | スパゲティミートソース コーン入りサラダ フルーツクラフティ | ○ | 884 | 34.0 | 豚挽き肉 牛挽き肉 大豆 卵 チーズ 生クリーム 牛乳 | スパゲティ 砂糖 小麦粉 粉糖 サラダ油 炒りごま | 人参 ホルモン缶 トマト にんにく 生薬 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 キャベツ 胡瓜 もも缶 |
| 10 | 火 | ピースごはん 【国産食材の日】 鯉の磯揚げ 野菜の辛子和え じゃがいもの炒め煮 清見オレンジ | ○ | 767 | 32.7 | かつお 炊き込みわかめ 青のり 牛乳 | 米 麦 小麦粉 澱粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 炒りごま ごま油 | 小松菜 人参 グリーンピース 生姜 キャベツ 清見オレンジ |
| 11 | 水 | キムチチャーハン 花シューマイ 春雨スープ 華風きゅうり | ○ | 790 | 28.7 | 豚肩肉 豚挽き肉 押し豆腐 おから 豆腐 牛乳(鶏骨) | 米 麦 澱粉 シューマイの皮 春雨 砂糖 サラダ油 炒りごま ごま油 | 人参 ビーマン 小松菜 キムチ 玉葱 長葱 生姜 胡瓜 |
| 12 | 木 | フレンチトースト ポークビーンズ キャベツフレンチ キウイフルーツ | ○ | 868 | 32.1 | 卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 生クリーム 牛乳(鶏骨) | 胚芽食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター サラダ油 | 人参 トマト にんにく 生薬 セロリ 玉葱 グリーンピース キャベツ 胡瓜 キウイフルーツ |
| 13 | 金 | 豚肉とごぼうの炊き込みごはん ししゃもの磯揚げ 若竹汁 もやしと小松菜のごま醤油和え | ○ | 745 | 30.9 | 豚肩肉 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 ししゃも 青のり わかめ 牛乳(さば節) | 米 麦 白滝 砂糖 小麦粉 サラダ油 すりごま | 人参 小松菜 ごぼう 生姜 筍 長葱 もやし |
| 16 | 月 | ドライカレー サウピカンサラダ 清見オレンジ | ○ | 838 | 26.6 | 大豆 豚挽き肉 牛挽き肉 牛乳 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 ごま油 | 人参 ビーマン トマト セロリ 生薬 玉葱 レズン キャベツ ホルモン缶 清見オレンジ |
| 17 | 火 | ひじきごはん 揚げぎょうざ かきたま汁 | ○ | 892 | 35.9 | 鶏肉 油揚げ 豚挽き肉 むきえび 豆腐 卵 ひじき わかめ 牛乳(さば節) | 米 麦 つきこんにやく 砂糖 焼き餅 澱粉 餃子の皮 小麦粉 サラダ油 ごま油 | 人参 ニラ 乾椎茸 グリーンピース にんにく 生姜 キャベツ 長葱 |
| 18 | 水 | わかめうどん ジュシーオレンジ 手作りウィンナーロールパン 茹で野菜のドレッシングソース | ○ | 801 | 30.3 | 豚肩肉 油揚げ かまぼこ 卵 ウィナー わかめ 牛乳 (さば節・出し昆布) | うどん 強力粉 砂糖 バター サラダ油 | 人参 小松菜 乾椎茸 長葱 キャベツ もやし ジュシーオレンジ |
| 19 | 木 | 他人丼 【国産食材の日】 みそ汁 もやしとキャベツのおかか和え | ○ | 784 | 32.3 | 豚肉 卵 豆腐 みそ かつお節 わかめ 牛乳(さば節) | 米 麦 白滝 砂糖 じゃがいも サラダ油 | 人参 小松菜 乾椎茸 紅生薬 長葱 もやし キャベツ |
| 20 | 金 | 麦ごはん ホキの菜の花焼き ビーフンソテー あいまぜ | ○ | 837 | 36.0 | ホキ 卵 あさり水煮 油揚げ 焼き竹輪 牛乳(さば節) | 米 麦 ビーフン こんにやく 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ごま油 | 人参 小松菜 生薬 えのき茸 しめじ 玉葱 きくらげ キャベツ 大根 ごぼう |
| 23 | 月 | 三色そばろごはん 根菜汁 すいか | ○ | 807 | 31.4 | 豚挽き肉 高野豆腐 卵 豆腐 みそ 牛乳(煮干し) | 米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも サラダ油 | ほうれん草 人参 生薬 もやし ごぼう 大根 長葱 小玉すいか |
| 24 | 火 | シーフードピラフ ピーマンの肉詰め ポタージュ 清見オレンジ | ○ | 799 | 29.7 | むきえび あさり水煮 豚挽き肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳(鶏骨) | 米 麦 でんぷん パン粉 じゃがいも クルトン用食パン バター サラダ油 | 人参 ビーマン 玉葱 マッシュルーム ホルモン缶 清見オレンジ(セロリ) |
| 25 | 水 | 麦ごはん 【国産食材の日】 鮭のちゃんちゃ焼き けんちん汁 一塩きゅうり | ○ | 800 | 37.9 | 生鮭 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳(さば節) | 米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも バター サラダ油 | 人参 小松菜 玉葱 えのき茸 しめじ ごぼう 大根 長葱 胡瓜 |
| 26 | 木 | イカフライサンド コーンシチュー キウイフルーツ | ○ | 859 | 34.9 | いか 卵 豚肩肉 あさり水煮 脱脂粉乳 牛乳 (鶏骨) | コッパハン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油 | 人参 キャベツ にんにく 生薬 玉葱 クリームコン缶 ホルモン缶 キウイフルーツ(セロリ) |
| 27 | 金 | 酢豚丼 ひじきスープ メロン | ○ | 858 | 29.7 | 豚もも肉 うずら卵 豆腐 卵 ひじき 牛乳(さば節) | 米 麦 澱粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 | 人参 ビーマン ほうれん草 乾椎茸 玉葱 筍 メロン |
| 28 | 土 | お 弁 当 給 食 | | | | | | |
| 31 | 月 | 麦ごはん エッグコロケ アスパラガスソテー 切干大根の炒め煮 | ○ | 844 | 25.0 | 大豆 豚挽き肉 卵 油揚げ さつま揚げ 牛乳 (さば節) | 米 麦 じゃがいも マッシュホト 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油 | 人参 アスパラガス 玉葱 乾椎茸 切干大根 キャベツ ホルモン缶 |

※都合により献立が変わることがあります。