

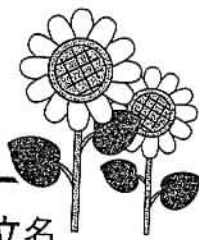
給食だより

平成23年7月1日
和泉中学校

6月10日(金)に給食試食会が行われました。参加者は20名でした。(和泉中保護者13名、和泉小保護者4名、P協1名、学務課保健給食係2名)この日のメニューは、《ターメリックライス&ナン・キーマカレー・何でも千切りサラダ・牛乳》でした。PTA役員の方には配膳を手伝っていただき、ありがとうございました。参加者にご協力いただいたアンケートの結果をご紹介します。アンケート用紙の回収は17枚でした。給食に携わる仕事をしていて、『おいしい。』と言われることが一番うれしいです。アンケート結果を参考に、これからも安全でおいしい給食を提供したいと思います。

給食に関するアンケート

- Q1 本日のメニューはいかがでしたか? 良かった17 良くなかった0 わからない0
- Q2 給食の量はいかがでしたか? ちょうど良い17 少ない1 多い0 ※複数回答あり
- Q3 味付けはいかがでしたか? ちょうど良い16 薄い1 濃い0
- Q4 学校給食に関心がありますか? ある13 少しある2 ない0 ※複数回答2
- Q5 どのようなことに関心がありますか? メニュー15 栄養面12 味付け10 量6 安全面9
生産地5 その他2(野菜嫌いなので切り方などに気になります・残る量)
- Q6 ご家庭で給食のことについて話しますか? よく話す2 時々話す15 話さない0
- Q7 給食と家庭の献立が重ならないように考えていますか?
いつも考えている1 時々考えている8 全く考えていない8
- Q8 ご家庭の食事で気をつけていることはありますか? 栄養バランス12 間食について5
家族全員で食事をとる3 朝食は必ずとる16 マナー11 苦手なものも食べられるようにする12
食品の安全性6 添加物の有無5 その他1(充分な分量)
- Q9 給食に関するご意見、ご感想、ご要望がありましたら、ご自由にお書きください。
- ・細かく切ったりして、苦手なものは食べさせたいと思います。ごちそうさまでした。
 - ・糠は朝食なので家でも食べさせるのに苦労しています。細かく刻んだり、ロールキャベツ1つにしてもトトロになるまで煮込んだり食べやすくしています。学校では、家では作らないようなメニューにも出会えると思いますので、楽しみにしています。
 - ・野菜が不足しがちなので、なるべく多い品目を使用して頂きたい。
 - ・おいしい給食をいつもありがとうございます。糠はいつもおかわりしているそうです。
 - ・中3なので、これで終わりだと思わず嬉しいです。ありがとうございました。
 - ・家での食事でも、同じメニューとして出すのですが、「全く違う料理だ」と言われてしまいます。たまにレシピをのせていただいただけなので楽しみにしています。(子供の方が…)レシピもっと教えて下さい。
 - ・食べやすい大きさに切っていて、子供達が食べやすいだろうと思いました。味がほど良い。
 - ・毎日おいしい給食ありがとうございます。私的にはちょうど良い量でしたが、中3男子の子供には少ない量で、帰ってきてすぐ、「ハラヘった〜」と言って帰ってきます。(笑)おやつがごはんです。
 - ・キーマカレーの材料(品目)の多さに驚きました。おいしかったです。自分でも作ってみたいです。
 - ・野菜、大豆などは、中学生なのであまり細かく切らず、ある程度大きくても良いと思いました。美味しいのできっとさらさらなものでも食べられるようになると思います。
 - ・生産地などがわかると良いです。
 - ・いつも手をかけ、心を込めて作っていただきありがたく思っています。これからも子供達に色々な味を体験させて下さい。
 - ・とてもおいしかったです。給食にナンが出ることに驚きました。お手間がかかるのに。
 - ・とてもおいしかったです。毎日ありがとうございます。バランス的に色も気にしたら?と思った。
 - ・子供達にとっては少し薄味に感じるとは思いますが、このまま薄味を保ってほしいと思います。男子には量が少なすぎると思います。
 - ・今日はP協より派遣委員として参加させて頂きました。大変おいしく頂くことができました。ターメリックライスのかたさが調度よく、カレーとあっていました。



7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)
1	金	麦ごはん ひじきふりかけ 大豆入りコロッケ 冬瓜スープ	○	879	31.1	かつおぶし 大豆 豚挽き肉 卵 鶏胸肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ ちりめんじゃこ ひじき 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 じゃがいも マッシュポテト でんぶん サラダ油	人参 万能葱 玉葱 冬瓜
4	月	スパゲティミートソース 黄桃のヨーグルトケーキ 一塩きゅうり	○	880	32.2	豚挽き肉 牛挽き肉 大豆 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター	人参 ホルマト トマトピューレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 もも缶
5	火	梅わかごはん ますのフライ 金平ごぼう 冷凍みかん	○	846	33.3	ます 卵 炊き込みわかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 つきこんやく 砂糖 炒りごま サラダ油	人参 梅干し ごぼう 冷凍みかん
6	水	キムチチャーハン ジャンボシューマイ 中華スープ	○	799	30.2	豚肩肉 豚挽き肉 豆腐 おから 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん シューマイの皮 春雨 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ピーマン 小松菜 キムチ 玉葱 長葱 生姜 クリンゴ・ス たけのこ きくらげ
7	木	あなごちらし そうめん汁 フルーツポンチ	○	841	30.9	あなご 卵 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 粉寒天 牛乳 (出し昆布・さば節)	米 麦 砂糖 サラダ油 炒りごま	小松菜 人参 オクラ 生姜 えのき茸 玉葱 長葱 みかん缶 パイナップル缶 もも缶
8	金	麦ごはん 【国産食材の日】 豆あじの南蛮漬け 肉じゃが 野菜のおかか和え	○	791	30.2	豆あじ 豚肉 かつお節 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 長葱 玉葱 もやし
11	月	きなこ揚げパン チリコンカン 野菜のピクルス	○	812	28.4	きな粉 赤いんげん豆 豚肩肉 ベーコン 牛乳 (豚骨)	コッペパン 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター	人参 ホルマト トマトピューレ セロリ 玉葱 マッシュルーム缶
12	火	麦ごはん きゅうりの土佐醤油 饅頭の揚げ煮 もやしの味噌汁	○	791	31.9	かつお 大豆 豆腐 みそ かつお節 わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも サラダ油 炒りごま	人参 生姜 もやし きゅうり
13	水	青椒肉絲丼 【地元野菜デー】 トマト入り卵スープ もやしときゅうりのナムル	○	814	30.8	豚肩肉 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 サラダ油 ごま油 炒りごま	ピーマン トマト 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 切干大根 もやし きゅうり (長葱)
14	木	メキシカンライス チーズオムレツ キウイフルーツ じゃが芋とベーコンのスープ	○	801	27.9	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 小松菜 玉葱 ホルモコン クリンゴ・ス マッシュルーム缶 キウイフルーツ (セロリ)
15	金	冷やしきつねうどん ポテトのフリッター	○	881	30.4	卵 油揚げ かまぼこ もみのり 牛乳 (さば節)	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	人参 もやし きゅうり 乾椎茸 たけのこ
19	火	さんまの蒲焼き丼 沢煮椀 【国産食材の日】 切干ときゅうりの甘酢和え すいか	○	856	28.2	さんま 豚もも肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 サラダ油	人参 小松菜 ごぼう たけのこ 乾椎茸 大根 長葱 切干大根 きゅうり すいか
20	水	夏野菜カレー じゃこサラダ アイスクリーム	○	962	28.3	豚肉 チーズ ちりめんじゃこ アイスクリーム 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター 炒りごま ごま油	人参 ホルマト かぼちゃ 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 なす キャベツ きゅうり

※都合により献立が変わることがあります。

【地元野菜デー】

学校給食の食材に、杉並区内の農産物を活用することにより、子どもたちが農産物や都市の中の農業に関心を持ち、学校給食を生きた食育の教材として充実させていくことを目的として、東京中央農業協同組合にご協力をいただき実施します。

和泉中学校では、7月13日(水)に杉並区内で生産されたピーマン・玉葱・きゅうりを使用する予定です。

食欲アップのために、規則正しい生活を!

夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊をして、朝食を欠食したり、好きな時間に食事をとったりすると生活リズムが乱れてしまいます。

暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早起き、早寝を心がけましょう。

