

給食だより

平成24年3月1日
和泉中学校

今年度も残すところあと少しになりました。みなさんに栄養バランスのよいおいしい給食を提供するため、給食スタッフ一同がんばってきました。家庭でも給食の話題がたくさん出ていたら幸いです。

給食 1年間をふりかえりましょう



給食チェック表



1年間の給食時間の中で、よく当てはまったことにチェックを入れましょう。

マナー

- ・食器やはしを正しく持って食べた。 ☐
- ・好ききらいをしなかった。 ☐
- ・食事にふさわしい会話ができた。 ☐
- ・楽しい雰囲気の中で食事ができた。 ☐

給食当番

- ・給食当番にふさわしい身支度ができた。 ☐
- ・作業を行う前に手洗いをした。 ☐
- ・安全、衛生に気をつけて給食を運べた。 ☐
- ・衛生的にきれいに盛りつけができた。 ☐

その他

- ・食事前に手洗いをした。 ☐
- ・食事前後に「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをした。 ☐
- ・姿勢よく食べた。 ☐
- ・よくかんで食べた。 ☐



《3月の行事食》

2日(金) ちらしずし
ひなまつり (3/3)

3月3日はひなの節句です。古くは、3月上旬の巳の日の祭りだったことから、上巳の節句とも言います。奈良朝の頃より行われ、3月初めの巳の日に、身についた汚れ(悪心や病魔)を流そうと、草やわらで作った人形で体をなでて汚れを移し、それを海や川に流してお払いすることに始まったと言われています。室町時代になって、流してはもったいないような人形が作られるようになり、日も月と日に奇数が重なるめでたい3月3日に定まりました。江戸時代になって、人形を飾る風習が盛んになり、白酒や菱餅が供えられるようになりました。

15日(木) 赤飯
卒業式 (3/16)

『赤飯』は、うち米のごはんに小豆やささげを入れたものです。小豆などの煮汁で赤く染めるので『赤飯』と言います。蒸す方法と炊く方法がありますが、蒸すのが本来の作り方です。蒸したものはおこわとも言います。



19日(月) ぼたもち
春分の日 (3/20)



『ぼたもち』は、もち米とうるち米を炊くか蒸すかして、すりこぎなどで半つき程度につぶし、丸めて小豆あん、ごま、きなこなどをまぶしたものです。ぼたんの花に似ているので『ぼたんもち(ぼたもち)』と言います。『おはぎ』とも言いますが、これは萩の花の咲き乱れるさまに似ているので、この名があります。春に作るものを『ぼたもち』、秋に作るものを『おはぎ』と言う説もあります。今日では、いつでも市販されていますが、家庭で春秋の彼岸に作って仏前に供えるという風習は、江戸時代からあったようです。



3月献立表



| 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 | 木 | 麦ごはん 【国産食材の日】 ごぼうの柳川焼き 肉じゃが 野菜のおかか和え | ○ | 839 | 34.5 | 豚もも肉 卵 豚肉 かつお節 牛乳 (さば節) | 米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油 | 人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 長葱 玉葱 もやし |
| 2 | 金 | ちらしずし いちご ししゃもの磯辺揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 | ○ | 833 | 36.5 | 高野豆腐 卵 むきえび 豆腐 鶏肉 刻みのり ししゃも 青のり わかめ 牛乳 (さば節・出し昆布) | 米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 サラダ油 炒りごま | 人参 さやえんどう 蓮根 かんぴょう 長葱 いちご |
| 5 | 月 | しめじ入リスバゲティ じゃこサラダ ★チョコパンケーキ | ○ | 866 | 34.2 | 大豆 豚挽き肉 卵 チーズ ちりめんじゃこ 生クリーム 牛乳 | スパゲティ 砂糖 小麦粉 スイートチョコ サラダ油 炒りごま ごま油 | 人参 ホルモン トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり レズン |
| 6 | 火 | 麦ごはん アジフライ 五色煮 清見オレンジ | ○ | 821 | 31.8 | 鰯 卵 焼き竹輪 牛乳 (さば節) | 米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖 サラダ油 | 人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 清見オレンジ |
| 7 | 水 | ハヤシライス (豚) 大根、きゅうりのピクルス | ミルク コヒー | 822 | 22.0 | 豚肉 生クリーム ミルクコヒー (豚骨) | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ハター | 人参 トマト にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム ｸﾘｰﾝﾍﾞｰｽ 大根 きゅうり |
| 8 | 木 | 天津飯 わんたんスープ りんご | ○ | 815 | 33.9 | むきえび 卵 豚肉 牛乳 (さば節・鶏骨) | 米 麦 でんぶん わんたんの皮 サラダ油 ごま油 | 人参 ニラ 小松菜 たけのこ 長葱 ｸﾘｰﾝﾍﾞｰｽ もやし りんご (生姜) |
| 9 | 金 | メキシカンライス ★生パスタのグラタン じゃがいもとベーコンのスープ | ○ | 890 | 30.1 | 鶏肉 むきえび ﾊﾞｰｺﾝ ｴｰｽﾞ 牛乳 (鶏骨) | 米 麦 生ﾊｽﾀ 小麦粉 じゃがいも ﾊﾀｰ サﾗﾀﾞ油 | 人参 小松菜 玉葱 ホルモン缶 ｸﾘｰﾝﾍﾞｰｽ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 (セロリ) |
| 12 | 月 | ★みそラーメン じゃがいももち キウイフルーツ | ○ | 845 | 29.6 | みそ 豚肩肉 青のり ｴｰｽﾞ 牛乳 (豚骨・鶏骨) | 蒸し中華めん じゃがいも でんぶん サラダ油 ごま油 炒りごま | 人参 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 長葱 もやし きくらげ キウイフルーツ |
| 13 | 火 | 麦ごはん ★フルーツポンチ ホキのチリソース ビーフンソテー | ○ | 810 | 28.5 | ホキ あさり水煮 粉寒天 牛乳 | 米 麦 でんぶん 砂糖 ｴｰｽﾞ サﾗﾀﾞ油 ごま油 炒りごま | 人参 小松菜 にんにく 生姜 長葱 玉葱 きくらげ ｷｬﾍﾞﾂ みかん缶 もも缶 ﾊｲｱｯﾌﾟﾙ缶 |
| 14 | 水 | リザーブ給食 | | | | | | |
| 15 | 木 | 赤飯 【国産食材の日】 鶏肉のから揚げ 野菜の辛子醤油和え じゃがいもの金平 | ○ | 828 | 30.8 | ささげ 鶏もも肉 牛乳 | 米 もち米 麦 でんぶん 小麦粉 じゃがいも つきこんにやく サラダ油 | 人参 小松菜 生姜 ごぼう もやし 切干大根 |
| 19 | 月 | きつねうどん りんご ぼたもち 白菜と小松菜のごま酢和え | ○ | 834 | 30.7 | 油揚げ 鶏肉 かまぼこ きな粉 小豆 牛乳 (さば節・出し昆布) | うどん 砂糖 米 もち米 麦 三温糖 ごま油 | 人参 小松菜 たけのこ 長葱 白菜 りんご |
| 21 | 水 | ターメリックライス&ナン キーマカレー 何でも干切りサラダ | ○ | 848 | 27.8 | 豚挽き肉 大豆 ヨーグルト ひじき 牛乳 (豚骨) | 米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも サラダ油 ハター | ホﾙﾓﾝ缶 人参 玉葱 セロリ にんにく 生姜 大根 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり |
| 22 | 木 | ★キムチチャーハン 揚げぎょうざ わかめスープ いちご | ○ | 871 | 32.1 | 豚肩肉 豚挽き肉 むきえび 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏骨) | 米 麦 でんぶん 餃子の皮 小麦粉 サラダ油 ごま油 炒りごま | 人参 ｴｰﾏﾝ ニラ 小松菜 キムチ にんにく 生姜 ｷｬﾍﾞﾂ 長葱 たけのこ いちご |

★はリクエストメニューです。

※都合により献立が変わることがあります。

卒業おめでとう

ございます

みんなで食べた給食のことを
忘れないで！
これからも栄養バランスを
考えて毎日楽しく食事をしてね！



《リザーブ給食》

☆リザーブメニュー1

チキンカツサンド or フィッシュフライサンド

☆リザーブメニュー2

ピーチゼリー or オレンジゼリー

☆共通メニュー

ポタージュ ・ サウピカンサラダ ・ ジョア