

# 給食だより

平成 24 年 4 月 9 日  
杉並区立和泉中学校

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。

月 1 回配布する献立表には、献立の内容や使用する食材などを掲載しています。献立にて学校でどのようなものを食べているか、ご確認ください。また、ご家庭でも給食の話題を取り入れていただければ幸いです。

今年度の給食室のスタッフを紹介します。

調理スタッフは、(株)ニッコトラストの佐々木健二さん(チーフ)・林道雄さん(サブチーフ)・吉光小百合さん・大日佳子さん・石倉静香さんです。

栄養士は、櫻林良子です。よろしくお願ひします。

## 《和泉中学校の給食》

### 1. 献立作成

○区内の栄養士が集まって、標準献立を作成し、各学校で自校の行事や実態に合わせて再度検討します。

○行事食、郷土料理を取り入れています。

○季節感のある食材を使用しています。

○月 2 回『国産食材の日』を実施しています。

○使用食材の安全・衛生に配慮しています。

(できる限り国産のものを使用しています。しかし、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は、輸入品を使用しています。輸入品を使用する場合は、「品質保証書」や「残留農薬検査証」などによる安全確認をしています。また、納品時の検収による品質確認をしています。)

### 2. 栄養素 『学校給食摂取基準』を用いています。

#### 給食 1 食あたりの栄養素

エネルギー : 850Kcal      蛋白質 : 28g      脂肪 : エネルギーの 20~30%

### 3. 給食数      約 115 食

### 4. 給食費      通常給食 : ￥308 多様化給食 : ￥400 (お弁当給食・リザーブ給食など)

※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杉並区が負担しています。

### 5. 多様化給食      今年度は、運動会のお弁当給食(6月)、三校合同お弁当交流会(10月)、リザーブ給食(3月)の3回実施予定です。

給食は、栄養価・食品単価・安全面・大量調理・調理時間などを考慮して提供しています。給食試食会では保護者の皆様にも給食を召し上がっていただけます。給食に携わる仕事をされていて、『おいしい。』と言われることが一番うれしいです。いつも安全でおいしい給食を提供できるように努めています。



# 4月献立表

2012

杉並区立和泉中学校

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)
10	火	菜の花ごはん 【国産食材の日】 鮭の照り焼き けんちん汁 りんご	○	773	38.4	卵 生鮭 豆腐 油揚げ 炊き込みわかめ 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 麦 でんぷん こんにやく じゃがいも サラダ油	小松菜 なばな 人参 生姜 ごぼう 大根 えのき茸 長葱 りんご
11	水	カレーライス じゃこサラダ グレープゼリー	○	883	26.3	豚肉 セラチン チーズ ちりめんじゃこ 寒天 牛乳(豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ホルモン缶 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご クリンスイ キヤベツ きゅうり グレープジュース
12	木	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 たまごスープ 野菜のナムル	○	812	32.6	ホキ 豆腐 卵 わかめ 牛乳(鶏骨)	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 すりごま	人参 ビーマン 小松菜 長葱 生姜 にんにく ホルモン缶 玉葱 大豆もやし もやし
13	金	しめじ入りスパゲティ コーン入りサラダ フルーツクラフティ	○	877	33.1	大豆 豚挽き肉 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 ごま油 炒りごま	人参 ホルモン缶 トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 キヤベツ きゅうり もも缶
16	月	ピピンパ キムチスープ 清見オレンジ	○	820	33.4	豚肩肉 卵 みそ 豚もも肉 豆腐 牛乳(鶏骨)	米 麦 砂糖 サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 たら 生姜 にんにく もやし キムチ 清見オレンジ(缶)
17	火	麦ごはん 豆腐のまさご揚げ 肉じゃが キャベツの甘酢和え	○	880	34.0	豆腐 むきえび 鶏挽き肉 卵 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん サラダ油 つきこんにやく	人参 春菊 さやいんげん 玉葱 キャベツ
18	水	筍ごはん 【国産食材の日】 きびなごの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 お浸し	○	820	30.8	油揚げ 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 もみのり きびなご 牛乳(さば節)	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにやく サラダ油	人参 さやいんげん 小松菜 たけのこ 長葱 玉葱 キヤベツ
19	木	インディアンドッグ クラムチャウダー 春雨のレモン酢かけ キウイフルーツ	○	775	30.6	豚挽き肉 大豆 あさり水煮 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	胚芽コッパハン じゃがいも 小麦粉 春雨 砂糖 サラダ油 バター	人参 トマト にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ホルモン缶 きゅうり キャベツ レモン キウイフルーツ
20	金	五目うま煮丼 わかめスープ 白玉フルーツポンチ	○	852	34.9	豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 鶏肉 豆腐 絹豆腐 わかめ 牛乳(さば節)	米 麦 でんぷん 白玉粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 タンク 小松菜 たけのこ 白菜 きくらげ 長葱 みかん缶 もも缶 パイナップル缶
23	月	麦ごはん もやしと小松菜の梅醤油和え きんぴらコロケ もずく入りスープ	○	802	23.2	豚挽き肉 卵 豆腐 もずく 牛乳 (さば節)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 砂糖 小麦粉 ハン粉 サラダ油	人参 小松菜 ごぼう たけのこ 玉葱 もやし 梅干し
24	火	チキンライス チーズオムレツ ポターージュ キウイフルーツ	○	804	27.7	鶏肉 卵 チーズ 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 マッシュルーム缶 玉葱 クリンスイ キウイフルーツ(セロリ)
25	水	麦ごはん ひじきふりかけ いかのサラサ揚げ 豚汁 ゆかり和え	○	825	37.2	かつお節 いか 豚肉 豆腐 みそ ひじき ちりめんじゃこ 牛乳(煮干し)	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん こんにやく サラダ油	人参 小松菜 ゆかり 生姜 ごぼう 大根 長葱 キヤベツ
26	木	カレー南蛮 よもぎ餅 大豆とじゃこの甘辛揚げ	○	782	30.4	豚肩肉 ささかまぼこ 絹豆腐 小豆 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん でんぷん 白玉粉 上新粉 三温糖 砂糖 サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 よもぎ餅 玉葱 たけのこ 長葱 乾椎茸 もやし
27	金	炒飯 揚げ餃子 肉片湯	○	877	35.1	むきえび 豚もも肉 卵 豚挽き肉 豚肩肉 牛乳 (豚骨・出し昆布)	米 麦 でんぷん 砂糖 焼き餅 餃子の皮 サラダ油 ごま油	たら 人参 さやいんげん 生姜 長葱 ササ クリンスイ にんにく キャベツ 白菜

※都合により献立が変わることがあります。

学校における

## 食育とは

食育とは、知育、徳育、体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。学校では、食育の中心である給食のほか、各教科、総合的な学習の時間、特別活動と連携し、学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいきます。

### 食育から学べること

