

給食だより

平成 24 年 5 月 1 日
杉並区立和泉中学校

風薫る5月、新しい環境に慣れると同時に気づかないうちに少し疲れがたまってきているところかもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは、1日のパワーの源である朝ごはんを見直して体調をととのえてください。



朝ごはんの効果とは

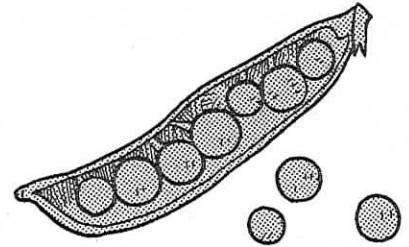
朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へのエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。朝ごはんを体で活動モードにしましょう。

[旬の食材]

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。

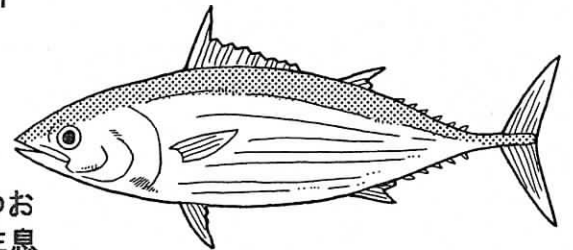
給食では、5/22『ピースごはん』があります。



かつお

「目には青葉山ほととぎす初^め鯨」と詠まれるように、かつおは初夏の到来を感じさせる魚です。かつおは、温かい海水に生息する回遊魚です。日本では、早春から黒潮（暖流）にのって北上しはじめます。この時期のかつおを『上りがつお』といい、初かつおとして食卓にあがります。また、秋にはかつおは南下するため、こちらは「戻りがつお」、「下りがつお」と呼ばれています。この両時期には、漁が盛んに行われます。

給食では、5/22『かつおの磯揚げ』があります。

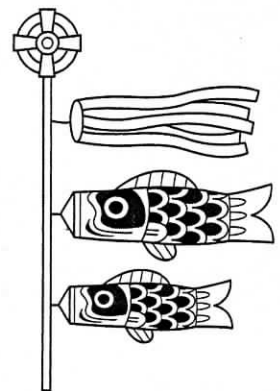


[5月の行事食]

2日(水) 中華ちまき

たんご せつく
端午の節句 (5/5)

端午の節句には、ちまきや柏もちを食べる風習があります。ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける意味が込められています。ちまきのはじまりは、古代中国の詩人で政治家の屈原^{くわんげん}という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れたことだといわれています。





5月献立表

平成24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	蛋白質 %	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	火	麦ごはん 切干ときゅうりのごま酢和え 鱈の麦みそ焼き 五色煮 ジューシーオレンジ	○	822	34.6	鱈 みそ 焼き竹輪 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 こんにやく すりごま サラダ油 炒りごま	人参 さやいんげん ごぼう たけのこ 切干大根 きゅうり ジュシーオレンジ
2	水	中華ちまき 豆腐入り卵スープ フルーツヨーグルト	○	786	31.5	豚肩肉 鶏肉 豆腐 卵 中華ほしえび ヨーグルト 牛乳 (さば節・出し昆布)	もち米 麦 でんぶん ごま油 炒りごま	人参 ほうれん草 たけのこ 長葱 ホルモン缶 玉葱 えのき草 ハウチアブム缶 もも缶 みかん缶
7	月	豚肉とごぼうの炊き込みごはん ししゃもの磯辺揚げ 若竹汁 もやしと小松菜のごま醤油和え	○	763	31.4	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 生薬 たけのこ 長葱 もやし
8	火	麦ごはん 大根、きゅうりのピクルス エッグコロッケ こんにやくのおかか煮	○	858	27.7	大豆 豚挽き肉 卵 鶏もも肉 焼き竹輪 かつお節	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 ハン粉 こんにやく 砂糖 サラダ油	人参 玉葱 たけのこ 大根 きゅうり
9	水	スパゲティミートソース サウピカンサラダ ミルクティゼリー	○	811	30.5	豚挽き肉 大豆 チーズ 粉寒天 牛乳	スパゲティ じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 赤ササゲ にんにく 生薬 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶
10	木	天津飯 大根としめじのみそ汁 ジュシーオレンジ	○	775	31.9	むきえび 卵 油揚げ みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 にら 大根の葉 たけのこ 長葱 クリンビス 大根 玉葱 しめじ ジュシーオレンジ
11	金	わかめごはん 一塩きゅうり ホキの菜の花焼き じゃがいものピリ辛煮	○	815	33.8	ホキ 卵 豚挽き肉 炊き込みわかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 炒りごま サラダ油 マヨネーズ ごま油	さやいんげん 生薬 えのき草 しめじ にんにく 長葱 きゅうり
14	月	麦ごはん のりあげくん あいませ 野菜のおかか和え	○	772	28.9	鶏挽き肉 卵 油揚げ 焼き竹輪 かつお節 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 麦 じゃがいも でんぶん こんにやく サラダ油	人参 小松菜 蓮根 大根 ごぼう もやし
15	火	みそラーメン じゃがいももち 清見オレンジ	○	837	29.4	みそ 豚肩肉 青のり チーズ 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華めん でんぶん じゃがいも サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 小松菜 生薬 にんにく 玉葱 長葱 もやし きくらげ 清見オレンジ
16	水	キムチチャーハン 花シューマイ 春雨スープ 野菜のナムル	○	801	30.0	豚肩肉 豚挽き肉 豆腐 おから 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 すりごま	人参 ビマン テンゲン菜 小松菜 キムチ 玉葱 長葱 生薬 大豆もやし もやし
17	木	麦ごはん 【国産食材の日】 肉の塩焼き 肉じゃが 磯和え	○	791	34.0	甘塩鮭 豚肉 焼きのり 牛乳	米 麦 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 サラダ油	人参 さやいんげん ほうれん草 玉葱 ホルモン缶
18	金	イカフライサンド ポークビーンズ キウイフルーツ	○	860	34.6	いか 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 (豚骨)	コッペパン 小麦粉 ハン粉 じゃがいも サラダ油 ハター	人参 肉じゃが キヤベツ にんにく 生薬 セロリ 玉葱 クリンビス キウイフルーツ
21	月	他人丼 【国産食材の日】 みそ汁 野菜の辛子和え	○	784	32.0	豚肉 卵 豆腐 みそ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 白滝 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 玉葱 しめじ 長葱 キャベツ もやし
22	火	ピースごはん 【国産食材の日】 かつおの磯揚げ じゃがいもの金平 清見オレンジ	○	787	31.6	かつお 炊き込みわかめ 青のり 牛乳	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油	人参 クリンビス 生薬 ごぼう 清見オレンジ
23	水	酢豚丼 荳わかめスープ メロン	○	886	31.6	豚もも肉 うずら卵 鶏肉 豆腐 卵 荳わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油	人参 ビマン 玉葱 たけのこ えのき草 長葱 メロン
24	木	ひじきごはん あじの南蛮漬け 豚汁	○	827	35.3	鶏肉 油揚げ 鱈 豚肉 豆腐 みそ ひじき 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 でんぶん こんにやく じゃがいも サラダ油	人参 しめじ クリンビス 長葱 ごぼう 大根
25	金	グラタンパン フレンチポテト パスタスープ	ミルク コヒ-	803	29.2	むきえび あさり水煮 豚肉 牛乳 チーズ ミルクコヒ (鶏骨)	丸パン でんぶん 小麦粉 じゃがいも マカロニ サラダ油 ハター	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 生薬 にんにく キヤベツ (長葱)
28	月	シーフードピラフ ピーマンの肉詰め ポターージュ キウイフルーツ	○	796	29.6	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 でんぶん ハン粉 じゃがいも ハター サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ホルモン缶 キウイフルーツ (セロリ)
29	火	ビビンバ 中華スープ すいか	○	898	33.6	豚肩肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 (鶏骨)	米 麦 砂糖 春雨 でんぶん サラダ油 ごま油 炒りごま	ほうれん草 人参 小松菜 生薬 にんにく もやし 玉葱 たけのこ 長葱 きくらげ すいか
30	水	ターメリックライス&ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	865	31.2	豚挽き肉 大豆 ヨーグルト ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 強力粉 玉葱 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ハター 炒りごま ごま油	ホルモン缶 人参 小松菜 玉葱 セロリ にんにく 生薬 キャベツ きゅうり
31	木	山菜おこわ めかじきの揚げ煮 沢煮椀	○	823	30.1	鶏肉 油揚げ めかじき 大豆 豚もも肉 牛乳 (さば節・出し昆布)	米 もち米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 たけのこ しめじ ふき わらび 生薬 ごぼう えのき草 大根 長葱

※都合により献立が変わることがあります。