

# 給食だより

平成 24 年 6 月 1 日  
杉並区立和泉中学校

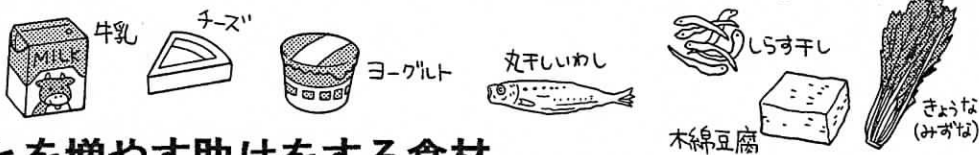
6/4～10の1週間は、歯の健康について考え「歯の衛生週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。

## かむことのよい効果



## 歯を丈夫にする食べ物

健康な歯のためには、たんぱく質や、カルシウム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどをバランスよくとることが大切です。特に歯を形成する働きがあるカルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・緑黄色野菜などに含まれています。



## かむことを増やす助けをする食材

食物繊維の多い野菜や牛肉、豚肉、海藻、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食材です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンはかみごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。野菜の場合、生の方がかみごたえはあります。



## [6月の行事食]

1日(金) 『かみかみメニュー』 大豆入りじゃこごはん・鰯のおろし添え・五色煮・一塩きゅうり・牛乳

歯の衛生週間 (6/4～10)

## [メニュー紹介]

21日(木) ゼリーフライ『銭富来』

ゼリーフライは、埼玉県行田市の郷土料理です。おからとじゃがいもを混ぜたものを素揚げにして、ソースをくぐらせたものです。そのルーツは、日露戦争の頃で、中国の野菜まんじゅうがヒントになっていると言われています。名前の由来は、小判型をしていることから『銭フライ』と呼ばれ、それが訛って『ゼリーフライ』となったと言われています。



# 6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 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	大豆入りじゃこごはん 鯛のおろし添え【国産食材の日】 五色煮 一塩きゅうり	○	824	38.0	大豆 鯛 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳(さば節)	米 麦 でんぶん 砂糖 こんにやく サラダ油	人参 さやいんげん 大根 ごぼう たけのこ きゅうり
2	土	お 弁 当 給 食						
5	火	ビーンズカレー バリバリサラダ	○	884	26.0	豚肉 大豆 チーズ 牛乳(豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 春巻きの皮 サラダ油 ごま油	人参 人参 玉葱 にんにく 生薬 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース キャベツ きゅうり
6	水	麦ごはん むらくも汁 コーンコロケ 千切りイリチー	○	883	28.0	豚挽き肉 卵 豚肩肉 かまぼこ 豆腐 細切り昆布 牛乳 (さば節)	米 麦 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 ハン粉 つきこんにやく 砂糖 でんぶん サラダ油 ハター	人参 小松菜 玉葱 グリーンコン ホルコン缶 切干大根 きくらげ 生薬 長葱
7	木	炒めジャージャー麺 スパイシーごぼう ジュシーオレンジ	○	830	31.4	卵 豚挽き肉 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 でんぶん 小麦粉 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ビーマン もやし きゅうり にんにく 生薬 長葱 たけのこ ごぼう ジュシーオレンジ
8	金	梅わかごはん マスのフライ 金平ごぼう お浸し	○	830	34.5	マス 卵 かつお節 たきこみわかめ 牛乳	米 麦 小麦粉 ハン粉 こんにやく 炒りごま サラダ油	人参 小松菜 梅干し ごぼう キャベツ
11	月	ハンバーガー ポークビーンズ オレンジゼリー	○	870	36.5	豚挽き肉 卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 セソウ 生クリーム 智恵天 牛乳(豚骨)	丸ハン ハン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ハター	人参 トマト 玉葱 キャベツ にんにく 生薬 セロリ グリーンピース オレンジジュース
12	火	麦ごはん 野菜のごま和え 鯛の西京焼き じゃがいもの金平	○	812	32.2	鯛 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにやく サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 生薬 ごぼう もやし キャベツ
13	水	三色そばろごはん けんちん汁 メロン	○	795	31.6	鶏挽き肉 高野豆腐 卵 豆腐 油揚げ 牛乳(さば節)	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 小松菜 生薬 もやし ごぼう 大根 えのき巻 長葱 メロン
14	木	エビクリームライス じゃがいもとベーコンのスープ きゅうりのピクルス	○	825	26.7	鶏肉 あさり水煮 むきえび ベーコン 牛乳(鶏骨)	米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ハター	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 ホルコン缶 きゅうり (セロリ)
15	金	しじじゅうしい ししやのごま天ぷら イナムドゥチ キウイフルーツ	○	817	30.2	豚肩肉 卵 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ みそ 細み昆布 ししやも 牛乳 (さば節・豚骨)	米 麦 小麦粉 こんにやく サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 大根 キウイフルーツ
18	月	チキンライス クラムチャウダー 茹で野菜の特製ドレッシング	○	837	26.7	鶏肉 あさり水煮 ベーコン 生クリーム 牛乳(鶏骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ハター サラダ油 炒りごま マヨネーズ	人参 マッシュルーム缶 玉葱 グリーンピース キャベツ もやし きゅうり 人参 玉葱 にんにく りんご
19	火	麦ごはん 【国産食材の日】 ひじきのふりかけ 肉じゃが にぎすの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子鹽漬和え	○	775	30.2	かつお節 にぎす 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぶん つきこんにやく サラダ油	人参 さやいんげん 小麦粉 長葱 玉葱 もやし
20	水	中華丼 ひじきスープ すいか	○	778	34.5	豚肉 いか むきえび かまぼこ ずうろ卵 豆腐 卵 ひじき 牛乳(さば節)	米 麦 でんぶん サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 ほうれん草 たけのこ 長葱 白菜 すいか
21	木	冷やしきつねうどん ゼリーフライ	○	853	30.7	卵 油揚げ かまぼこ おから もみのり 牛乳(さば節)	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぶん サラダ油 すりごま	人参 トマト 玉葱 もやし きゅうり たけのこ
22	金	新生姜ごはん みそ汁 鯉のごまだれかけ 野菜の煮物	○	810	41.2	油揚げ かつお みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも サラダ油 すりごま 炒りごま	人参 さやえんどう 小松菜 新生姜 たけのこ 玉葱 大根 長葱
25	月	ピザトースト トマトシチュー メロン	○	780	30.9	ハム 鶏肉 あさり水煮 チーズ 牛乳(鶏骨)	胚芽食ハン じゃがいも 小麦粉 サラダ油	トマト 玉葱 ビーマン 人参 人参 玉葱 にんにく 生薬 セロリ グリーンピース メロン
26	火	麦ごはん もやしのみそ汁 ごぼうの柳川焼き 新じゃがのそばろ煮	○	880	36.9	豚もも肉 卵 鶏挽き肉 豚挽き肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (さば節・煮干し)	米 麦 砂糖 つきこんにやく 新じゃがいも サラダ油	人参 さやいんげん ごぼう 長葱 玉葱 グリーンピース もやし
27	水	ドライカレー 春雨のレモン酢かけ フルーツポンチ	○	842	25.8	大豆 豚挽き肉 粉寒天 牛乳	米 麦 春雨 砂糖 ハター サラダ油	人参 ビーマン トマト 玉葱 生薬 玉葱 レモン ホルコン缶 胡瓜 キャベツ レモン もも缶 みかん缶 バイオアップル缶
28	木	麦ごはん 野菜のナムル いかのチリソース ピーマンソテー	○	778	30.7	いか あさり水煮 牛乳	米 麦 でんぶん 砂糖 ビーマン サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 小松菜 にんにく 生薬 長葱 玉葱 きくらげ キャベツ 大豆もやし もやし
29	金	シーフードピラフ 鶏肉のハーブ焼き ポターージュ キウイフルーツ	○	809	35.0	むきえび あさり水煮 鶏胸肉 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 オリーブ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ホルコン缶 レモン にんにく セロリ キウイフルーツ

※都合により献立が変わることがあります。