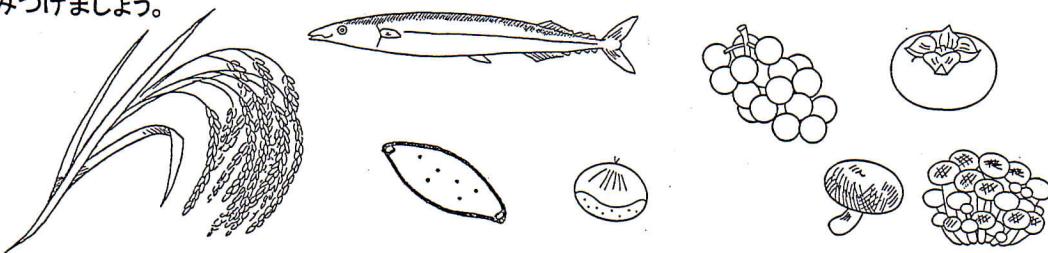


# 給食だより

平成 24 年 10 月 2 日  
杉並区立和泉中学校

夏の暑さがすぎ、ごしやすい季節となりました。勉強やスポーツ、読書に忙しい季節でもあるので、しっかりと食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。また、秋は新米や秋刀魚、さつまいも、栗、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をみつけましょう。



## 間食の役割とは

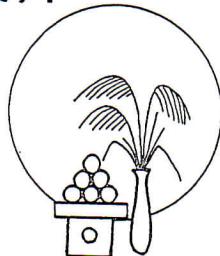
みなさんはどんな間食をどんな時に食べますか？間食を食べることは、楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。

間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3 食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素を取り入れたりする役割があります。食べる時は適量を守って 3 度の食事に影響しないようにしましょう。

※エネルギー源になるおにぎりやいも、蛋白質やカルシウムが多く含まれる牛乳やヨーグルトなどの乳製品、ビタミンが多く含まれる季節の果物がおすすめです！

## [今月の行事食]

10/25(木) みたらし団子



十三夜（今年は 10/27）

日本では、古くから秋の名月を鑑賞する「お月見」の風習があります。お月見というと旧暦 8 月 15 日の十五夜がもっとも有名ですが、日本では、古来もうひとつ旧暦の 9 月 13 日の十三夜もまた美しい月であると重んじていました。

十五夜は里芋などを供えることが多いため「芋名月」と呼ばれていますが、十三夜は「豆名月」「栗名月」と呼ばれています。これはお供えとして栗や豆を神棚に供えるからだそうです。

10/30(火) パンプキンマフィン



ハロウィン（10/31）

ハロウィンは、クリスマスと同じようにもともと外国の行事ですが、日本でもオレンジ色のかぼちゃや仮装用の服が売られるなど定着してきました。本来は、キリスト教の万聖節（11 月 1 日）というお祭りの前夜祭のことをいいます。

## [今月の郷土料理]

10/6(土) 白滝の有馬煮

有馬煮（兵庫県）

さんしょうを使った料理に対する名称です。兵庫県有馬がさんしょうの産地であることからこの名があります。独特の香りとピリッとした辛みを味わいます。材料は、魚介類やこんにゃくなどを用います。



# 10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)
2	火	みそラーメン 春巻き 梨	○	824	30.5	みそ 豚肩肉 むきえび 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華麺 でんぶん 春雨 小麦粉 春巻きの皮 サラダ油 ごま油 炒りごま	人参 小松菜 ニラ 生姜 にんにく 玉葱 長葱 もやし たけのこ 梨
3	水	五目旨煮丼 もずく入りスープ 白玉フルーツポンチ	○	818	32.2	豚肉 いか むきえび かまぼこ うずら卵 豆腐 繩豆腐 もずく 牛乳 (さば節)	米 麦 でんぶん 白玉粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 小松菜 たけのこ 白菜 きくらげ 玉葱 みかん缶 もも缶 バイナップル缶
4	木	麦ごはん ひじきふりかけ エッグコロッケ 味噌汁 ゆかり和え	○	858	27.6	かつお節 大豆 豚挽き肉 卵 みそ ちりめんじやこ ひじき わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 砂糖 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 バン粉 サラダ油	人参 小松菜 ゆかり 玉葱 大根 長葱 キャベツ
5	金	エビピラフ チーズオムレツ ポタージュ 巨峰	○	844	32.8	むきえび 卵 鶏挽き肉 チーズ 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ホーローコン缶 巨峰 (セロリ)
6	土	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭の菊花焼き 白滝の有馬煮 野菜のからし和え	○	797	35.5	鮭 卵 豚肩肉 牛乳 (さば節)	米 麦 白滌 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 小松菜 生姜 えのき茸 しめじ ごぼう たけのこ キャベツ もやし
9	火	ひじきごはん ししゃものごま天ぷら 豚汁 みかん	○	823	30.1	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 みそ ひじき ししゃも 牛乳 (煮干し)	米 麦 つきこんにやく 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 グリーンピース ごぼう 大根 長葱 みかん
10	水	麦ごはん とりとコーンの揚げ煮 野菜のナムル 卵スープ	○	881	31.3	鶏もも肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも でんぶん サラダ油 ごま油 すりごま	人参 ピーマン 小松菜 長葱 生姜 にんにく ホーローコン缶 大豆 もやし もやし 玉葱
11	木	ホットロールパン ポークビーンズ キウイフルーツ	○	815	37.1	ハム 赤いんげん豆 白いんげん豆 大豆 豚肩肉 チーズ 生クリーム 牛乳 (豚骨)	胚芽食パン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター	人参 トマトピューレ にんにく 生姜 セロリ 玉葱 グリーンピース キウイフルーツ
12	金	麦ごはん もやしと小松菜の辛子醤油和え ホキのごまだれかけ じゃがいもの金平	○	800	28.9	ホキ 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 すりごま 炒りごま	人参 小松菜 ごぼう もやし
15	月	三色そぼろごはん 根菜汁 柿	○	807	31.1	鶏挽き肉 高野豆腐 卵 豆腐 みそ 牛乳 (煮干し)	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも サラダ油	ほうれん草 人参 生姜 もやし ごぼう 大根 長葱 柿
16	火	天津飯 中華スープ 華風きゅうり	○	827	35.2	むきえび 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 (さば節・鶏骨)	米 麦 でんぶん 砂糖 春雨 サラダ油 ごま油	人参 ニラ 小松菜 たけのこ 長葱 グリーンピース 玉葱 きくらげ 生姜 きゅうり
17	水	麦ごはん 【国産食材の日】 さんまの蒲焼き 沢煮椀 磯和え	○	822	28.9	さんま 豚もも肉 焼きのり 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 ほうれん草 ごぼう たけのこ 大根 長葱 ホーローコン缶
18	木	アップルトースト クラムチャウダー 揚げごぼうサラダ	○	806	24.6	あさり水煮 ベーコン 生クリーム 牛乳 (鶏骨)	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 クルトン用食パン 砂糖 バター サラダ油 ごま油	人参 りんご 玉葱 マッシュルーム缶 ごぼう キャベツ ホーローコン缶
22	月	まいたけごはん ホキのフリッター 大根と豆腐の味噌汁 りんご	○	811	34.4	鶏肉 油揚げ ホキ 卵 豆腐 みそ わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 もち米 砂糖 小麦粉 サラダ油	人参 小松菜 ごぼう まいたけ 大根 長葱 りんご
23	火	キムチチャーハン 揚げ餃子 わかめスープ	○	858	31.4	豚肩肉 豚挽き肉 むきえび 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 焼きふ でんぶん ジャンボ餃子の皮 小麦粉 サラダ油 炒りごま ごま油	人参 ピーマン ニラ 小松菜 キムチ にんにく 生姜 キャベツ 長葱 たけのこ
24	水	麦ごはん もやしと小松菜のごま醤油和え 鰯の西京焼き じゃがいものピリ辛煮	○	792	33.5	さわら みそ 豚挽き肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま油 すりごま	小松菜 生姜 にんにく 長葱 グリーンピース もやし
25	木	かき揚げうどん 切干ときゅうりのごま酢和え みたらし団子	○	799	32.1	大豆 むきえび いか 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 (さば節・出し昆布)	小麦粉 うどん 砂糖 白玉粉 上新粉 でんぶん サラダ油 炒りごま	南瓜 人参 さやいんげん 小松菜 長葱 切干大根 きゅうり
26	金	ビーンズカレー じゃこサラダ みかん	○	898	29.4	豚肉 大豆 チーズ ちりめんじやこ 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 ホットマト缶 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース キャベツ きゅうり みかん
29	月	吹き寄せごはん 鰯の南蛮漬け さつま汁	○	869	35.5	鶏肉 油揚げ 鰯 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 (煮干し)	米 もち米 砂糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん こんにゃく さつまいも むき栗 サラダ油	人参 さやいんげん しめじ 長葱 ごぼう 大根
30	火	きのこ入りスパゲティ 何でも千切りサラダ パンプキンマフィン	○	850	30.9	大豆 豚挽き肉 卵 チーズ ひじき 牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター アーモンドブドウ	人参 ホットマト缶 トマトピューレ 南瓜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 シメジ エリック 大根 キャベツ きゅうり レモン
31	水	三校合同お弁当給食						

\*都合により献立を変更することがあります。