

給食だより

平成 25 年 1 月 9 日
杉並区立和泉中学校

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。
冬休み中、ごちそうを食べたり、暖房の効いた室内で過ごしたりすることが多くなって運動不足になり、生活リズムも乱れがちだったと思います。規則正しい生活を取り戻し、元気に登校してください。

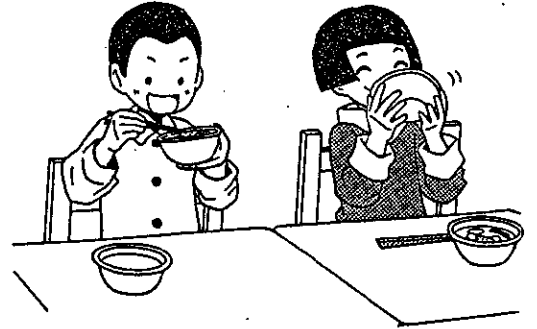
全国学校給食週間

学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。献立は、「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。

戦争中に一時中断していましたが、戦後、栄養失調状態の子供たちを救うためにアメリカの民間団体からの援助物資(ララ物資)により、昭和 21 年 12 月 24 日に

東京、神奈川、千葉で学校給食が再開されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていましたが、その後、冬休みに重ならない 1 月 24 日から 30 日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。

給食では、東京の郷土料理である「深川めし」を 24 日に、給食の人気メニューの「きなこ揚げパン」29 日に「カレーライス」を 30 日にとり入れました。



[今月の行事食]

1/9(水) 七草汁
七草 (1/7)

1 月 7 日には、春の七草を入れたかゆ『七草がゆ』を食べる風習があります。春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたかゆを食べ、その年の無病息災を願いました。

また、年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。

給食では、七草のせりとすずな(かぶ)、すずしろ(大根)の他、人参、白菜、長葱、なばな、油揚げの入った汁物をとりました。

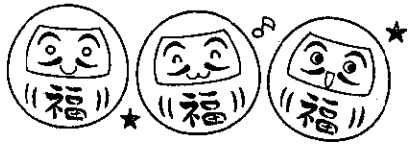
1/9(水) 鏡開きあんもち
鏡開き (1/11)

正月にお供えしていた鏡もちを開いて、おしるこやお雑煮にして食べ、1 年の家族の健康と幸せを願う行事です。正月に供えたもちを木づちで砕いたり、割ったりするのですが、正月に「砕く」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使って、「鏡開き」といわれています。



[今月の郷土料理]

- 1/11(金) 鮭のちゃんちゃ焼き (北海道)
- 1/16(水) どさんこ汁 (北海道)
- 1/24(木) 深川めし (東京)
- 1/25(金) しじゅうしい・イナムドゥチ・サーターアンダギー (沖縄)



1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)
9	水	豚肉とごぼうの炊き込みごはん ししゃものから揚げ 七草汁 鏡開きあんもち	○	820	26.3	豚肉 油揚げ 小豆 ししゃも 牛乳 (さば節)	米 麦 白滝 砂糖 でんぶん 白玉粉 上新粉 三温糖 サラダ油	人参 せり なばな ごぼう 生姜 大根 かぶ 白菜 長葱
10	木	ハヤシライス じゃこサラダ みかん	○	879	26.5	豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター 炒りごま ごま油	人参 トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ きゅうり みかん
11	金	麦ごはん 【国産食材の日】 鮭のちゃんちゃ焼き けんちん汁 磯和え	○	806	39.2	鮭 みそ 豆腐 油揚げ 焼きのり 牛乳 (さば節)	米 麦 砂糖 こんにやく 里芋 バター サラダ油	人参 小松菜 ほうれん草 玉葱 しめじ ごぼう 大根 えのき茸 長葱 ホルモン缶
15	火	チキンカツサンド カレーシチュー りんご	○	841	32.0	鶏胸肉 卵 豚もも肉 牛乳 (豚骨)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも サラダ油	人参 キャベツ にんにく 生姜 玉葱 グリーンピース りんご
16	水	麦ごはん ほっけの塩焼き どさんこ汁 じゃがいもの金平	○	817	30.8	ほっけ 豚肉 みそ わかめ 牛乳 (さば節)	米 麦 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 バター サラダ油	南瓜 小松菜 人参 大根 玉葱 ホルモン缶 長葱 生姜 ごぼう
17	木	シーフードピラフ チーズオムレツ ポタージュ キウイフルーツ	○	863	35.1	むきえび あさり水煮 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 サラダ油 バター	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)
18	金	青菜ごはん ホキの麦みそ焼き 肉じゃが みかん	○	839	34.8	ホキ みそ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにやく ごま油 炒りごま すりごま サラダ油	小松菜 人参 玉葱 グリーンピース みかん
21	月	麦ごはん ひじきふりかけ 大豆入りコロック 白菜とえのきのみそ汁 野菜の辛子和え	○	875	29.3	かつお節 大豆 豚挽き肉 卵 油揚げ みそ ちりめんじゃこ ひじき 牛乳 (煮干し)	米 麦 砂糖 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 サラダ油	人参 大根の葉 小松菜 玉葱 大根 白菜 えのき茸 キャベツ もやし
22	火	みそラーメン さつまいものフリッター	○	899	29.1	みそ 豚肩肉 卵 青のり 牛乳 (豚骨・鶏骨)	蒸し中華麺 でんぶん さつまいも 小麦粉 砂糖 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
23	水	キムチチャーハン 揚げ餃子 わかめスープ みかん	○	898	32.4	豚肩肉 豚挽き肉 むきえび 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 (鶏骨)	米 麦 でんぶん 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 みかん
24	木	深川めし 揚げだし豆腐 じゃが芋のみそ汁 野菜のごま和え	○	778	30.1	油揚げ あさり水煮 押し豆腐 かつお節 みそ わかめ 牛乳 (煮干し)	米 麦 砂糖 三温糖 小麦粉 上新粉 じゃがいも サラダ油 炒りごま すりごま	人参 小松菜 ごぼう 生姜 グリーンピース 大根 もやし キャベツ
25	金	ししじゅうしい 卵焼き イナムドウチ サーターアンダギー	○	879	29.8	豚肩肉 卵 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ みそ 刻み昆布 牛乳 (さば節・豚骨)	米 麦 砂糖 こんにやく 小麦粉 サラダ油 炒りごま	人参 小松菜 大根
28	月	麦ごはん 【国産食材の日】 のりあげくん 根菜汁 野菜のおかか和え	○	807	30.4	鶏挽き肉 卵 豆腐 みそ かつお節 焼きのり 牛乳 (煮干し)	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん こんにやく サラダ油	人参 小松菜 れんこん ごぼう 大根 長葱 もやし
29	火	きなこ揚げパン ポークビーンズ 何でも干切りサラダ	○	800	26.5	きな粉 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 豚肩肉 ひじき 生クリーム 牛乳 (豚骨)	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 バター	人参 トマト 小松菜 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり
30	水	カレーライス 揚げごぼうサラダ いよかん	○	849	23.0	豚肉 チーズ 牛乳 (豚骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 ホルモン缶 にんにく 生姜 セロリ 玉葱 りんご グリーンピース ごぼう キャベツ ホルモン缶 いよかん
31	木	麦ごはん さごしのからし味噌焼き じゃがいものピリ辛煮 野菜のナムル	○	810	33.9	さごし みそ 豚挽き肉 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま油 炒りごま すりごま サラダ油	小松菜 にんにく 長葱 大豆もやし もやし 生姜 グリーンピース

※都合により献立を変更することがあります。

