

8・9月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金	土
<p>今月の給食目標</p> <p>☆体力の保持と夏の食事について理解しよう。</p> <p>生活のリズムを取り戻そう!</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。様子を見てみると、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいます。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るよう心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。</p>			<p>8/28</p> <p>夏野菜のカレー ゆで卵 オレンジ</p> <p>エネルギー 876 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.6 g</p>	<p>29日</p> <p>冷やしきつねうどん おからと人参もケーキ 青梗菜のアーモンド炒め</p> <p>エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.3 g</p>	<p>まずは食事をきちんと食べよう。</p>

9/1	2日	3日 リザーブ給食	4日 リザーブ給食	5日 リザーブ給食	6日 学校公開日
<p>焼きそばパン エッググラタン ミネストローネ プチトマト</p> <p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 38.3 g</p>	<p>白飯 さつまいも入り豚汁 かぼちゃハムサンドフライ ぶどう</p> <p>短縮</p> <p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 23.2 g</p>	<p>① 鮭の梅マヨネーズ焼き ② 鮭のホイル焼き 白飯・オレンジ 素麺入りすまし汁 じゃがいものきんぴら</p> <p>① ②</p> <p>エネルギー 808 kcal 800 たんぱく質 34.1 g 33.0 脂質 22.8 g 19.4</p>	<p>① ひよこ豆のピラフ ② 鶏五目ご飯 白菜のスープ 揚げなすとインゲンの炒め パインアップル</p> <p>① ②</p> <p>エネルギー 838 kcal 768 たんぱく質 27.0 g 30.4 脂質 35.1 g 26.3</p>	<p>① ブラマンジェ ② 豆乳プリン スパゲッティボンゴレ 厚揚げのサラダ 牛乳</p> <p>① ②</p> <p>エネルギー 871 kcal 815 たんぱく質 32.0 g 34.5 脂質 34.0 g 25.0</p>	<p>親子そばろご飯 野菜スープ キュウリの辛み漬け 洋なし缶</p> <p>エネルギー 833 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 26.2 g</p>

8日 十五夜	9日	10日	11日	12日	リザーブ給食の結果
<p>ご飯 冬瓜のスープ いかのかりん揚げ ごぼうの炒め 月見団子</p> <p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.5 g</p>	<p>ライス パンプキンポタージュ 白身魚のパン粉焼き 青のりポテト</p> <p>エネルギー 892 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.8 g</p>	<p>ジャージャー麺 もずくのスープ さつまいもとリンゴの甘煮</p> <p>エネルギー 911 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 25.7 g</p>	<p>ゆかりご飯 わかめスープ 鶏肉のすき焼き煮 ジャガイモとツナのお焼き 果物(りんご)</p> <p>エネルギー 841 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.4 g</p>	<p>白飯 ヌードルスープ 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきの煮物</p> <p>短縮</p> <p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.8 g</p>	<p>3日(水)</p> <p>鮭の梅マヨネーズ焼き 96名 鮭のホイル焼き 183名</p>

15日	16日	17日	18日	19日	リザーブ給食の結果
<p>敬老の日</p>	<p>お茶漬けご飯 揚げじゃがいものそばろ煮 お好み焼き</p> <p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 34 g 脂質 27.4 g</p>	<p>白飯 ポークシチュー たこのサラダ パインアップル</p> <p>エネルギー 919 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.2 g</p>	<p>パエリア くずきりのスープ トマトのサラダ スイートパイ</p> <p>エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.4 g</p>	<p>大豆とレンズ豆のドライカレー 大根のサラダ カボチャのケーキ</p> <p>カナダ料理</p> <p>エネルギー 940 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 33.3 g</p>	<p>4日(木)</p> <p>ひよこ豆のピラフ 32名 鶏五目ご飯 249名</p>

22日 3年なし	23日	24日 2・3年なし	25日 2・3年なし	26日 2年なし
<p>高野豆腐の卵丼 きのこ汁 さつまいもと大豆の揚げ煮 梨</p> <p>エネルギー 876 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.2 g</p>	<p>秋分の日</p> <p>おはぎ</p>	<p>揚げ焼きそばあんかけ 茎わかめの金平 カボチャの甘煮 りんご</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 34 g 脂質 23.8 g</p>	<p>太巻き寿司 鶏そばろおにぎり けんちん汁 クルミ和え</p> <p>エネルギー 814 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.1 g</p>	<p>ピザトースト クラムチャウダー ジョア ツナいり海草サラダ つぶつぶみかんゼリー</p> <p>エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.4 g</p>

29日	30日
<p>白飯 いものこじる さんまの塩焼き わかめの酢の物</p> <p>エネルギー 792 kcal たんぱく質 33 g 脂質 28.2 g</p>	<p>白飯 かきたま汁 イカフライ いり鶏 白ごまプリン</p> <p>エネルギー 890 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 31 g</p>

「貧血」を予防しよう

こんな症状はありませんか?

⇒「貧血」かも知れません。

鉄分の多い食品

肝臓、魚、牛肉、小麦胚芽、大豆、小魚、大豆製品、ほうれん草

鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。

給食だより 8・9月号

平成26年度
豊島区立千川中学校

☆給食試食会7月8日実施しました☆

参加者は少なめでしたが、きれいに食べて頂きアンケートも全員丁寧に答えてくださいました。

Q1：本日の献立について

献立名	味付けは			分量は		
	おいしい	ふつう	もう少し	多い	丁度よい	少ない
スパゲッティミートソース	83%	17%	0	0	33%	67%
ブロッコリーのサラダ	92%	8%	0	0	67%	33%
ミックスビーンズ	75%	25%	0	0	83%	17%
チーズケーキ	83%	17%	0	0	100%	0
牛乳	75%	17%	8%	0	92%	8%

Q2：毎月配布されている献立表はご覧になりますか？

ア. よく見る：42% イ. 時々見る：58% ウ. 見ない：0%

Q3：次回の試食会にはどのような献立を希望しますか？

☆ラーメン2名☆子供たちに人気のないメニューを食べてみたい。4名☆和食も試食してみたい。☆ご飯もの☆炊き込みご飯☆ジャージャー麺・たこのサラダ・揚げパン・ピビンバ☆いろいろな国のお料理（ビデオで見せて頂いたオリンピック給食のもの）
※子供たちに人気のない料理を食べてみたいと探究心旺盛なPTAの方々心強く思います。

Q4：ご家庭で学校給食のことが話題になることがありますか？

ア. よくある：67% イ. 今までに1～2回：25% ウ. 回答なし：8%

Q5：話題になったお話の内容を差し支えなければ教えてください。

☆今日はデザートがおいしかった。すくなかった。多かったなど。☆夕飯にかぶったときに指摘される。おかわりの回数☆学校のサラダの味付けは美味しい。☆よくおかわりをする☆揚げパンが美味しかった。分量が足りないことがあり、帰ってからお腹がすいたと話すときもあります。☆美味しかったメニューのことやおかわりをしたとか。☆からい物が苦手なので。☆豆料理が多い。

Q6：ご自身の給食の思い出や、お弁当のことなど、教えてください。

☆お弁当は、好きな料理見た目などを気にしてお弁当にします。給食は本当にレベルが上がったと思います。☆パンの日が多かったので、ご飯の日はうれしかったです。☆食パンが多かったです。今日のようにおいしいメニューはなかったと思います。☆揚げパンミートソース・カレーライスなど定番メニューはすごくおいしかった思い出があります。☆デザートの日がうれしかった。☆牛乳が苦手だったのでコーヒー牛乳の時がうれしかった。田舎の中学の時給食はありました。とてもおいしかったです。その時ご飯は出せない時代でした。☆お弁当は、野菜・彩り・品数を考える。すべて自分の手作りの物を食べさせてあげたい。

Q7：ご家庭で人気のメニュー・おはこの料理を教えてください。

ピカタ・唐揚げ・パスタ・トルティジャ☆ハンバーグ・手巻き寿司（お刺身）簡単なローストビーフ☆ピビンバ☆煮物☆ぎょうざ・炊き込みご飯・グラタン☆ハンバーグ・三食丼☆カレーライス・お味噌汁☆カレー☆生姜焼き・鶏レバー煮・ミートソーススパゲッティ・生野菜サラダ☆ぎょうざ・つけめん・クレープ☆中華料理系・唐揚げ・ハンバーグ・ししゃも焼き☆牛丼・鶏肉のソテー・生姜焼き

Q8：ご家庭で子供たちに伝えていきたい食に関わることを教えてください。

☆食育、毎日の栄養を考えて食べさせていきたいと思っています。☆マナー姿勢・食べ残しをしない。☆世界には食べることが満足出来ない人が大勢います。実際に貧しい国の食事を体験させてみたい。食べ物を作る、育てることの大変さ☆うす味で素材の味を覚えてほしい。☆食材に感謝する気持ち☆ひじき煮など。☆よくかんで食べましょう。☆旬の食材を使った料理を食べさせていきたい。意味があってつくっているメニューを理解してもらいたい。

Q9：学校給食全般について、ご意見ご要望があったらお書き下さい。

☆次回の試食会では是非！食事をしながら先生の写真などを見ながらの方が、皆さん楽しく食事が出れると思います。☆牛乳が苦手な子が多くいる中、栄養は十分とれていると思うので、お茶なども考えてほしいです。☆残菜が0だった献立みんなに人気のあった物の作り方を翌月の献立に載せて頂けたらと思います。ミックスビーンズ、ブロッコリーのサラダを家でもつくってみたいと思いました。☆家庭でなかなか食べない伝統料理をつくって頂きたいと思います。今日のミートソースは中3男子には量が少ない。やさしい味でおいしかった。

7月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
もやし	東京都	人参・いか・卵	青森	じゃがいも	長崎
きゅうり・小松菜・ちんげんさい	埼玉県	ブロッコリー・エリンギ・キャベツ	長野	オクラ	沖縄
人参・トウモロコシ・スイカ	千葉県	白菜・レタス・セロリ・カリフラワー	長野	ミニトマト	愛知
カボチャ	神奈川県	カボチャ	神奈川県	オレンジ	アメリカ
ねぎ・いんげん・ピーマン・ごぼう	茨城県	大根・さやえんどう・人参・大豆・ブロッコリー	北海道	えび	インドネシア
キャベツ・枝豆・豚肉	群馬県	なす	栃木		
トマト・冬瓜・静岡	静岡	玉ねぎ	佐賀		
メロン	山形	新玉ねぎ	兵庫		
牛乳					北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉