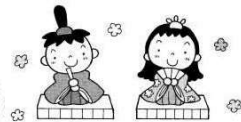
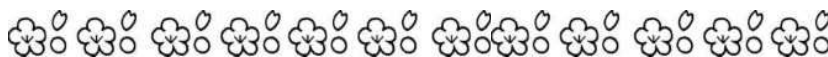


# パクパク通信



川崎市立東橋中学校  
平成28年2月25日  
(食育だより) No.11  
栄養士 富田登子

寒さも少しずつやわらぎ、春の訪れを感じる季節になりました。  
今年度も残りわずかです。新しい学年に向けて体調を整えましょう。



## 給食の残量調査から・・・

給食室では、毎日給食の残量を献立ごとに計量しています。よく食べて人気があるのは、やっぱり、洋風メニュー。ハンバーグや、から揚げは残量がゼロでした。それに対して、残りが多かったメニューは、野菜を使った副菜や、和食メニューです。

給食は、お弁当と違い、苦手なものが出ることもありますが、しっかりと食べてもらいたいです。おなかがいっぱいになれば良いという食べ方ではなく、バランスよく食べることが、しっかりとした体を作ることにつながります。



2月29日(月)の献立(子母口小学校の自校献立メニューと同じです。)

ビビンバ 牛乳 青菜ときのこのスープ すだちゼリー  
823キロカロリー たんぱく質33.5g

ビビンバ(肉のたれと野菜のたれをご飯の上にかけて食べます)

### 肉のたれ

油(適量)、にんにく(ひとかけ)、豚肉200g(下味用料理酒小さじ1・しょうゆ小さじ1)、たけのこ(水煮)60g、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2強、片栗粉小さじ1/2

野菜のたれ(野菜をそれぞれ塩ゆでし、ピリ辛のソースとあえます。)

野菜・・・切り干し大根16g、もやし80g、にんじん45g、ほうれん草60g  
ソース・・・長ねぎみじんぎり5g、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1強、白いりごま5g、ごま油・ラー油適宜、片栗粉

ご飯の量は、米400g・麦40gの麦ごはんです。

### 青菜ときのこのスープ

湯600cc、とり肉60g、乾燥きくらげ1.2g、しめじ45g、塩小さじ1弱、こしょう少々、中華スープの素、しょうゆ小さじ1弱、春雨16g、ちんげん菜50g

すだちゼリー 徳島県産のすだち果汁が入ったゼリーです。

4人分の材料をご紹介します。

残念ながら、2月29日は、3学年は給食中止日です。