

令和3年度



1月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
11 (火)	旨煮丼 (ご飯)		鏡開き行事食 浅漬け 紅白ぜんざい	牛乳 豚肉 いか 小豆	米 油 でん粉 砂糖 もち	しょうが 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 人参 きゅうり 大根	764	28.4
12 (水)	麦ご飯 のりの佃煮		じゃが芋のそぼろ煮 ピリ辛和え	牛乳 のり 鶏肉	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 でん粉 ラー油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが 小松菜 もやし	738	27.9
13 (木)	二色揚げパン (抹茶・ きな粉)		豆腐のスープ煮 こんにやくサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほうたけ貝柱 わかめ	子供パン 油 砂糖 でん粉 こんにやく	抹茶 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 とうもろこし 小松菜	781	30.5
17 (月)	焼肉チャーハン		★ししゃもフライ(2本) わかめスープ	牛乳 豚肉 ししゃも 豆腐 ほうたけ貝柱 わかめ	米 ごま油 砂糖 油 小麦粉 でん粉	しょうが にんにく 人参 長ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 えのき茸 とうもろこし	728	30.6
18 (火)	麦ご飯		豚肉と生揚げの味噌炒め ★ひじきのピリ辛サラダ みかん	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ひじき ツナ水煮フレーク	米 麦 砂糖 でん粉 ラー油 油	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが しめじ 小松菜 もやし みかん	802	30.1
19 (水)	シーフードカレー (麦ご飯)		ゆで卵 コーンサラダ	牛乳 いか えび あさり 鶏肉 チーズ 卵	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト きゅうり とうもろこし キャベツ	846	33.3
20 (木)	1年生が 考えた給食 麦ご飯		きりたんぼ鍋 芋揚げ ★ほうれん草と人参と海藻のナムル	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	米 麦 きりたんぼ 油 さつまいも ホットケーキミックス ごま油 砂糖 すりごま	大根 長ねぎ ごぼう 舞茸 白菜 ほうれん草 人参	806	29.9
24 (月)	麦ご飯		★チキンチキンごぼう けんちょう ゆかり和え	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	ごぼう 大根 人参 きゅうり キャベツ	845	37.4
25 (火)	★ひじき入り 混ぜご飯		1年生が考えた給食 鮭とかぶのコーンクリーム煮 白菜とりんごのさわやかサラダ	牛乳 ひじき 鮭 白いんげん豆 チーズ	米 こんにやく ごま油 砂糖 さつまいも ごま 油 小麦粉 バター オリーブ油	人参 玉ねぎ かぶ かぶの葉 白菜 きゅうり りんご レモン果汁	791	29.0
26 (水)	ほうとう風うどん (地粉うどん)		辛子和え お豆のデザート	牛乳 鶏肉 みそ 白花豆 卵 生クリーム	地粉うどん でん粉 砂糖 小麦粉 バター	南瓜 しめじ 人参 大根 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	831	28.0
27 (木)	メキシカン ライス		メキシコ料理 南瓜とナッツのキャラメル風味 チリコンカン	牛乳 ツナ水煮フレーク いか えび 大豆 豚肉 ベーコン	米 バター 油 砂糖 アーモンド	人参 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 南瓜 にんにく トマト	819	36.6
28 (金)	麦ご飯		くじらのかりん揚げ 昔のカレーシチュー たくあん漬	牛乳 くじら 豚肉 脱脂粉乳	米 麦 でん粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース たくあん漬	809	32.1
31 (月)	わかめご飯		千草焼き 肉じゃが ヨーグルト	牛乳 わかめ 卵 ツナ水煮フレーク 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 しらたき じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ	825	31.8

★菌や菌肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

◎今月は、さいたま市で収穫された新米を使用しています。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	13	13	13
累計給食回数	149	149	146

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。これは、戦後学校給食が再開したことを記念して設けられました。学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちをもって給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。今月は、1年生が家庭科で考えた給食等、給食週間の期間を中心に特別献立を取り入れています。(太字の献立は、リクエスト給食です！)

特別献立の紹介

- 20日(木) 1年生が考えた献立
- 25日(火) 1年生が考えた献立
- 27日(木) 世界の料理 友好都市・メキシコの料理
- 28日(金) 昔の給食

