



2月給食予定献立表

平成 24 年

さいたま市立浦和中学校

日	学年別			主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質	
	1年	2年	3年			血や肉をつくるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの		
1(水)	○	○	○	キムチ チャーハン	◎リクエスト献立◎ 中華スープ ★ひじきのごま風味あえ 果物	豚肉 鶏肉 豆腐 いか 牛乳 ひじき	米 麦 春雨 澱粉 砂糖 油 ごま	にんじん ピーマン はくさい キムチ) 玉ねぎ 長ねぎ たけ のこえき たけ もやし きゅ うり だいこん りんご	720 Kcal 29.7 g	
2(木)	○	○	○	🌟 1年生が家庭科で考えた献立 当日までのお楽しみ						
3(金)	○	○	○	二食揚げパン	◎リクエスト献立◎ 豆腐のスープ 春雨サラダ 果物	きな粉 豆腐 鶏肉 帆立貝 柱 いか 牛乳	コッペパン こどもパン 澱粉 春雨 砂糖 油 アー モンド ごま	にんじん こまつな 赤ピーマ ン だいこん しめじ きゅうり は くさい 果物	787 Kcal 30.1 g	
6(月)	○	○	○	麦ご飯	手作り和風コロッケ ポイルキャベツ ★根野菜のごまキムチ汁	豚肉卵 豚肉 豆腐 赤み そ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ご ま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ご ぼう だいこん 長ねぎ はくさい キムチ	835 Kcal 30.2 g	
7(火)	弁 当	弁 当	弁 当	【ロードレース大会】						
8(水)	○	○	○	ごぼうご飯	魚の南蛮漬け ★けんちん汁 季節の手作りゼリー	鶏肉 油揚げ いわし 豆 腐 牛乳	米 もち 砂糖 澱粉 じゃがい も こんにゃく 油	にんじん 赤ピーマン こまつ な ごぼう しめじ 玉ねぎ に んにく しょうが だいこん 長 ねぎ 干しいたけ いちご	730 Kcal 37.5 g	
9(木)	○	○	○	スパゲティ	キッシュ 白いんげん豆のスープ 果物	ロースハム ベーコン 卵 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ マーブル シロップ じゃがいも パ ター 油	にんじん ピーマン ほうれん そう パセリ 玉ねぎ エリンギ にんにく とうもろこし キャ ベツ 果物	825 Kcal 36 g	
10(金)	弁 当	弁 当	弁 当	【ロードレース大会予備日】						
13(月)	○	○	○	麦ご飯	豆腐のまご揚げ ★ごま根菜汁 五色あえ	豆腐 えび 鶏肉 卵 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳 ちり めんじゃこ	米 麦 澱粉 じゃがいも 砂糖 砂糖 油 ごま	にんじん こまつな 長ねぎ ご ぼう だいこん はくさい 干し しいたけ もやし キャベツ	810 Kcal 36 g	
14(火)	○	○	○	青菜とえびの ピラフ	洋風かきたま汁 ブラウニー	むきえび ベーコン 卵 牛 乳	米 じゃがいも 澱粉 小麦 粉 砂糖 パター 油 アーモ ンド	こまつな にんじん パセリ 玉 ねぎ マッシュルーム パナナ	866 Kcal 29.5 g	
15(水)	○	○	○	麦ご飯	納豆 肉じゃが ★磯香あえ 果物	納豆 豚肉 牛乳 刻みの り	米 発芽玄米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん こまつな 玉ねぎ も やし 果物	758 Kcal 29.4 g	
16(木)	○	○	○	★十六穀 ご飯	魚の照り焼き ★豚汁 ゆかりあえ	さば 豆腐 牛乳 みそ	米 はちみつ さといも 油	にんじん しその葉 しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ 干し しいたけ はくさい きゅうり	728 Kcal 30.2 g	
17(金)	○	○	○	セサミ トースト	じゃがいものクリーム煮 ★海藻サラダ 果物	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ わかめ	はちみつ じゃがいも マカ ロニ 小麦粉 砂糖 マーガ リン パター 油 ごま	にんじん こまつな 赤ピーマ ン トマト パセリ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ セロ リー キャベツ にんにく とう もろこし	855 Kcal 29.4 g	
20(月)	○	○	○	麦ご飯	チゲ鍋 ★小松菜とわかめのサラダ 手作り黒ごまプリン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 生クリーム	米 麦 油 砂糖 ごま	にら こまつな にんじん しめじ はくさいキムチ に んにく	778 Kcal 32.5 g	
21(火)	○	○	○	🌟 1年生が家庭科で考えた献立 当日までのお楽しみ						
22(水)	○	○	×	🌟 1年生が家庭科で考えた献立 当日までのお楽しみ						
23(木)	○	○	×	🌟 1年生が家庭科で考えた献立 当日までのお楽しみ						
24(金)	○	○	×	手作り ツナパン	ミネストローネ ヨーグルト 冬の7種のサラダ	ツナ 豚肉ベーコン 白 いんげん豆 牛乳 チーズ ヨーグルト わかめ	強力粉 マカロニ 砂糖 マ ヨネーズ 油 オリブ油 ごま	ピーマン 赤ピーマン にんじ ん トマト パセリ かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ セロ リー キャベツ にんにく とう もろこし	837 Kcal 35.4 g	
27(月)	○	○	×	広東麺	ナムル お豆のデザート	豚肉 いか えび うずら 卵 白花豆 卵 牛乳 生 クリーム	ホット中華麺 澱粉 砂糖 小麦粉 油 パターごま	にんじん しょうが キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり	854 Kcal 34 g	
28(火)	○	○	×	野菜カレー	タンドリーチキン 手作り福神漬け 果物	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 はちみつ 砂糖 パター 油	にんじん かぼちゃ ブロッコ リー ピーマン トマト しょう が 玉ねぎ セロリー エリンギ にんにく きゅうり だいこん	863 Kcal 34.6 g	
29(水)	×	○	×	ロコモ	◎世界の料理◎アメリカ(ハワイ) 野菜スープ 果物	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン	米 麦 パン粉 砂糖 油 パター じゃが芋	パセリ にんじん 玉ねぎ かぶ 白菜 エリンギ にん にく セロリ 果物	830 Kcal 31.3 g	

★歯や歯肉によい料理 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。

◇1月30日から今月の2月3日までの一週間は浦和中学校の「給食週間」です。

◇今月の給食週間献立◇

リクエスト給食

2月1日(水)・3日(金)

給食委員会の生徒がアンケートを取り集計した結果から、上位のメニューです。

生徒の考えた献立

2月2日(木)・21日(火)・22日(水)・23日(木)

1年生の生徒が家庭科の授業「献立コンクール」で考えた献立です。

どんなメニューが当日までのお楽しみですか。

