

平成31年度



4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)		
10 (水)	赤飯 ごま塩		入学・進級祝い給食 鱈の立田揚げ すまし汁 ★ごま和え	牛乳 小豆 鱈 わかめ 豆腐 かまぼこ	米 ごま でん粉 油 砂糖 ごま	しょうが たけのこ 長ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし	798	31.0
11 (木)	麦ご飯		肉じゃが 茶碗蒸し ゆかり和え	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 なた	米 麦 油 じゃが芋 しらたき 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 みつば きゅうり キャベツ	743	27.9
12 (金)	麦ご飯		麻婆豆腐 ★ナムル 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 小松菜 もやし 果物	764	32.0
15 (月)	ハニー トースト		★春野菜のクリーム煮 ★ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 白花豆 チーズ ひじき	食パン バター 砂糖 はちみつ じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ アスパラガス キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	831	25.5
16 (火)	愛知県の郷土料理 麦ご飯		味噌カツ 八杯汁 ★磯香和え	牛乳 豚肉 八丁みそ 豆腐 はんぺん 油揚げ 刻みのり	米 麦 油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	人参 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	737	25.2
17 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ		五目豆腐 ピリ辛和え	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉 焼くわ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	たけのこ 人参 長ねぎ もやし きゅうり	738	32.2
18 (木)	春野菜の ペペロンチーノ		★小松菜サラダ お豆のデザート	牛乳 ベーコン わかめ 白花豆 卵 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ アスパラガス たけのこ キャベツ とうもろこし 小松菜 きゅうり	767	25.7
19 (金)	ピピンバ チャーハン		★ししゃも磯辺フライ(2本) ★わかめスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 ししゃも 青のり 豆腐 ほたて貝柱水煮 わかめ	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 春雨	にんにく キムチ 長ねぎ もやし 小松菜 とうもろこし えのき茸	758	28.4
22 (月)	★ひじきご飯		★メルルーサのごま味噌かけ ★沢煮椀 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ メルルーサ みそ 豚肉 生揚げ	米 砂糖 でん粉 油 ごま こんにゃく	人参 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ 果物	803	31.4
23 (火)	チキンカレー (麦ご飯)		★小松菜入りキッシュオムレツ ★海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 ツナ水煮フレーク 生クリーム 海藻ミックス	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 小松菜 もやし とうもろこし	866	29.6
24 (水)	えび玉井 (麦ご飯)		★芋と大豆と木の実のから揚げ 旨塩キャベツ	牛乳 えび 卵 大豆	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 カシューナッツ 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ キャベツ きゅうり にんにく こぶ茶	868	33.0
25 (木)	たけのご飯		★鯖のカレー醤油風味 ★味噌けんちん汁 おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく みそ	たけのこ いんげん しょうが 長ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし キャベツ	786	32.1
26 (金)	手作りピザパン (ツナポテ)		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 ツナ水煮フレーク マヨネーズ 青のり チーズ ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 油	玉ねぎ とうもろこし 赤ピーマン 人参 キャベツ にんにく トマト きゅうり	734	28.4

★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。ご了承ください。

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

～ご入学・進級おめでとーございます～

新一年生を迎え、新学期が始まります。今年度も、給食室スタッフ一同まごころ込めて、安全でおいしく、皆さんの学校生活の元気の源となるような給食作りをしていきたいと思ひます。給食室のスタッフは、栄養士鈴木と、調理は委託会社・一富士フードサービス株式会社の6名が担当します。どうぞよろしくお願ひいたします。



<今月の行事食>

10日(水) お祝い給食(赤飯・牛乳・鱈の立田揚げ・すまし汁・ごま和え)

もち米と小豆やささげを蒸した赤飯は、お祝ひの席などでよく食べられています。昔は、赤い色には邪気を払い厄をよける力があるとされ、凶事に魔を退けるために赤いご飯を食べる風習があったそうです。

今では、入学式や卒業式、誕生日、七五三、成人式、結婚式など、健やかな成長を願う時や人生の節目、将来の幸せを願う行事に欠かせない料理になっています。この日はみなさんの入学・進級をお祝ひして、給食室で赤飯を炊きます。

