

令和元年度



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			キロ エネルギー	たんぱく 質
	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)		
9 (木)	麦ご飯 のりの佃煮	牛乳 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	734	27.5
10 (金)	鏡開き行事食 旨煮丼 (麦ご飯)	牛乳 浅漬け 紅白ぜんざい	牛乳 豚肉 いか 小豆	米 麦 油 砂糖 でん粉 もち	しょうが 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	779	28.9
14 (火)	リクエスト給食 二色揚げパン (ココア・抹茶)	牛乳 豆腐のスープ煮 ★こんにやくサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 ほたて貝柱 わかめ	パン 油 砂糖 でん粉 こんにやく	抹茶 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 ほうれん草 とうもろこし	811	30.0
15 (水)	麦ご飯	牛乳 じゃが麻婆 旨塩キャベツ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	787	26.1
16 (木)	リクエスト給食 ポークカレー (麦ご飯)	牛乳 チーズエッグ ★海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵 海藻ミックス	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく トマト 小松菜 とうもろこし もやし	850	30.9
17 (金)	麦ご飯	牛乳 五目豆腐 ★なめ茸和え みかん	牛乳 豚肉 竹輪 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油	たけのこ 玉ねぎ 人参 しょうが 小松菜 キャベツ もやし えのき茸 果物	733	30.5
20 (月)	ハムと卵の ピラフ	牛乳 ★ししゃもバジルフライ(2本) 白いんげん豆のスープ	牛乳 ハム 卵 ししゃも 白いんげん豆 ベーコン チーズ	米 バター 油 小麦粉 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ にんにく しめじ 人参 小松菜 バジル パセリ	810	27.5
21 (火)	リクエスト給食 フレンチ トースト	牛乳 ★シーフードのトマト煮 コールスローサラダ	牛乳 卵 ベーコン えび いか ひよこ豆	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト グリンピース キャベツ きゅうり	806	31.0
22 (水)	★野菜たっぷり ソイ丼 (麦ご飯)	牛乳 ★1年生が考えた給食 ★白菜と里芋のミルクスープ きゅうりとわかめとツナの酢の物	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン わかめ ツナ水煮フレーク	米 麦 油 砂糖 オリーブ油 里芋 バター 小麦粉 ごま油	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 しめじ きゅうり	877	35.3
23 (木)	麦ご飯 ごま塩	牛乳 卵と豆腐のチリソース煮 ★中華サラダ	牛乳 卵 豆腐 わかめ	米 麦 ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ グリンピース マッシュルーム もやし 小松菜 キャベツ	750	29.8
24 (金)	1年生が 考えた給食 ほたての 炊き込みご飯	牛乳 ★いかの揚げ煮 ★せんべい汁 ★レモン風味のほりはり漬け	牛乳 ほたて貝柱 いか 鶏肉 昆布	米 砂糖 オリーブ油 油揚げ 小麦粉 パン粉 油 せんべい	ごぼう 人参 しめじ 干し椎茸 白菜 長ねぎ 切干大根 レモン果汁	753	27.6
27 (月)	1年生が 考えた給食 麦ご飯	牛乳 ★鯖の味噌煮 しょうがとねぎのスープ ★南瓜とナッツのサラダ 果物(いよかん)	牛乳 鯖 みそ チーズ ヨーグルト	米 麦 砂糖 アーモンド	しょうが 長ねぎ 人参 大根 とうもろこし ほうれん草 南瓜 果物	803	30.1
28 (火)	おつきりこみ風 うどん (地粉うどん)	牛乳 みそポテト ★ごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	地粉うどん ごま油 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 ごま	人参 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 もやし	852	27.6
29 (水)	麦ご飯	牛乳 ★くじらのかりん揚げ カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳 くじら 豚肉	米 麦 でん粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶	825	31.5
30 (木)	ツイストパン	牛乳 ★サーモンチャウダー プーティン コーンサラダ	牛乳 鮭 ベーコン チーズ	パン マカロニ バター 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	903	31.5
31 (金)	1年生が 考えた給食 ミートドリア	牛乳 コンソメスープ ★パプリカとひじきのマリネサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ウインナー ひじき	米 バター 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ 大根 小松菜 赤ピーマン レモン果汁	792	25.6

★菌や菌肉にいい料理 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	16	16	16
累計給食回数	145	146	150

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。本校では、給食週間の期間を中心に、特別献立を取り入れています。

給食週間特別献立

- 14日(火)・16日(木)・21日(火)は、リクエスト給食です！
- 22日(水) 1年生が家庭科で考えた献立「鉄分・食物繊維をたっぷりとりよう！給食」
- 24日(金) 1年生が家庭科で考えた献立「青森の郷土料理」
- 27日(月) 1年生が家庭科で考えた献立「受験生応援給食」
- 28日(火) 埼玉県の郷土料理
- 29日(水) 昔の給食
- 30日(木) 世界の料理 ラグビーW杯出場国・カナダの料理
- 31日(金) 1年生が家庭科で考えた献立「オリンピック応援給食」

