

令和2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)			
12 (火)	麦ご飯 ★鉄火味噌		じゃが芋のそぼろ煮 ピリ辛和え	牛乳 大豆 みそ 鶏肉	米 麦 黒砂糖 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 きゅうり もやし	803	31.7	
13 (水)	二色揚げパン (抹茶・ シュガー)		チキンとブロッコリーのシチュー ★海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 チーズ 海藻ミックス	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 ごま	抹茶 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 とうもろこし 小松菜	831	29.1	
14 (木)	愛媛県の郷土料理 鯛飯		紅白雑煮 和風サラダ みかん	牛乳 真鯛 油揚げ 鶏肉 わかめ みそ	米 里芋 もち 油 砂糖	人参 小ねぎ 大根 小松菜 キャベツ みかん	747	29.0	
15 (金)	キムチ チャーハン		揚げぎょうざ(3個) ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	米 ごま油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 ワンタン	キムチ 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし 干し椎茸 もやし ほうれん草	778	29.3	
18 (月)	豚肉のピリ辛 生姜焼き丼 (麦ご飯)		とろみ汁 かぼちゃのいとこ煮 みかん	1年生が考えた給食		米 麦 こんにやく でん粉 砂糖	しょうが 大根 人参 椎茸 小松菜 南瓜 みかん	799	31.6
19 (火)	シーフードカレー (麦ご飯)		チーズエッグ こんにやくサラダ	牛乳 いか えび 鶏肉 チーズ 卵 わかめ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター こんにやく 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	842	33.9	
20 (水)	★ひじきご飯		★きびなごごまフライ(3本) かき玉汁 バナナ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ きびなご 卵 わかめ 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま	人参 しめじ ごぼう えのき茸 長ねぎ 小松菜 パナナ	774	30.1	
21 (木)	1年生が 考えた給食 子供パン		鶏肉のマスタード焼き ミネストローネ キャロット・ラペ	牛乳 鶏肉 あさり ツナ水煮フレーク	パン オリーブ油 じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ トマト キャベツ 南瓜 人参 レモン果汁	759	33.2	
22 (金)	麦ご飯 焼きのり		カンパチと豆腐のチリソース煮 中華サラダ	牛乳 のり カンパチ 豆腐 わかめ	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖	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 きゅうり キャベツ	774	33.8	
25 (月)	麦ご飯		くじらのかりん揚げ 昔のカレーシチュー フレンチサラダ	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 キャベツ きゅうり みかん缶	857	34.1	
26 (火)	ギリシャ料理 フラワーロール		ムサカ ファクス・スーパ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 レンズ豆	パン じゃが芋 小麦粉 バター 油 オリーブ油 こんにやくゼリー みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶 白桃缶 洋梨缶 レモン果汁	なす しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ トマト	872	32.6	
27 (水)	ほうとう風うどん (地粉うどん)		★小魚入り大学芋 辛子和え いよかん	牛乳 鶏肉 みそ かえり煮干し	地粉うどん でん粉 さつま芋 油 はちみつ 砂糖 ごま	南瓜 人参 しめじ 大根 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 いよかん	829	28.2	
28 (木)	1年生が 考えた給食 麦ご飯		鯖のねぎソースかけ ふぶき汁 冬大根と白菜のさっぱりサラダ	牛乳 鯖 豆腐 みそ ひじき	米 麦 でん粉 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 小松菜 大根 白菜 赤ピーマン ゆず果汁	818	30.8	
29 (金)	ビーフ ストロガノフ (麦ご飯)		冬野菜のスープ ヨーグルト	1年生が考えた給食		米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく えのき茸 大根 白菜 春菊	846	32.2

★菌や菌肉によい料理 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	14	14	14
累計給食回数	129	129	129

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

- 14日(木) 愛媛県の真鯛を使った郷土料理
- 18日(月) 1年生が家庭科で考えた献立
- 21日(木) 1年生が家庭科で考えた献立
- 25日(月) 昔の給食
- 26日(火) 世界の料理 オリンピック発祥の地・ギリシャの料理
- 28日(木) 1年生が家庭科で考えた献立
- 29日(金) 1年生が家庭科で考えた献立

