

令和2年度



3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	たんぱく質	学年別		
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくなるもの(緑)			1年	2年	3年
1 (月)	ツイストパン	コーヒ牛乳	愛媛産真鯛のグラタン ★グレインサラダ フルーツミックス	コーヒ牛乳 真鯛 えび 生クリーム チーズ 黒大豆 ひよこ豆 小豆 レンズ豆	ツイストパン ポテトニョッキ 油 小麦粉 バター 玄米 押麦 赤米 黒米 もち米 砂糖 こんにやく 黒米 もち米 砂糖 こんにやく	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ みかん缶 りんご缶 桃缶 洋梨缶 レモン果汁	945	36.3	○	○	○
2 (火)	スパゲッティ ポロネーゼ		★海藻サラダ 糖蜜タルト	牛乳 牛肉 ベーコン チーズ 海藻ミックス	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 はちみつ バター パン粉 パイタルト ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリ トマト パセリ もやし 小松菜 レモン果汁	927	34.8	○	○	○
3 (水)	ひな祭り行事食 ひな寿司		★豆腐のごま味噌かけ(2個) うしお汁 いちごムース	牛乳 えび 真鯛 錦糸卵 豆腐 みそ かまぼこ わかめ	米 砂糖 でん粉 油 すりごま いちごムース	人参 かんぴょう 干し椎茸 いんげん たけのこ なばな いちご ブルーベリー	855	38.4	○	○	○
4 (木)	手作り チョコくるみパン		ポルシチ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 牛肉 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート ジャガ芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ ピーツ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	871	30.7	○	○	○
5 (金)	ビビンバ チャーハン		中華おこげスープ あんまん	牛乳 牛肉 錦糸卵 いか えび 小豆	米 油 砂糖 ごま油 おこげ でん粉 小麦粉	にんにく キムチ ぜんまい もやし 小松菜 しょうが キャベツ たけのこ 人参 きくらげ	800	30.7	○	○	○
8 (月)	カツカレー (麦ご飯)	飲むヨーグルト	豚カツ ★小松菜とわかめのサラダ いちご(2個)	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ わかめ	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 油 バター パン粉 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが トマト もやし 小松菜 いちご	897	32.1	○	○	○
9 (火)	卒業お祝い給食 赤飯 ごま塩		和風ハンバーグ ★味噌けんちん汁 ゆかり和え デザート	牛乳 小豆 豚肉 牛肉 卵 鶏肉 豆腐 みそ	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 でん粉 油 こんにやく デザート	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 長ねぎ 人参 きゅうり キャベツ	879	39.2	○	○	○
10 (水)	なにわ風うどん (地粉うどん)		★芋豆ナッツのかりんとう ★磯香和え	牛乳 卵 油揚げ かまぼこ とろろ昆布 ひよこ豆 刻みのり	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつま芋 油 アーモンド	小ねぎ 人参 小松菜 もやし	838	29.7	○	○	—
11 (木)	東京の郷土料理 深川飯		鮭のゆず風味揚げ ★呉汁 冷凍りんご	牛乳 あさり 鮭 大豆 鶏肉 みそ	米 砂糖 油 でん粉 こんにやく	しょうが ごぼう 小松菜 ゆず果汁 大根 人参 長ねぎ りんご	808	37.6	○	○	—
12 (金)	麦ご飯 ★星わかめの佃煮		生揚げと豚肉の味噌炒め ★ごま和え	牛乳 星わかめ 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 黒砂糖 油 砂糖 でん粉 すりごま	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	795	31.0	○	○	—
15 (月)	卒業式								—	—	—
16 (火)	スタミナ丼 (麦ご飯)		★芋と大豆の変わり揚げ 浅漬け	牛乳 牛肉 うずら卵 大豆 青のり	米 麦 はちみつ ごま油 でん粉 ジャガ芋 油 砂糖	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ もやし たけのこ いら キャベツ きゅうり	889	38.8	○	○	—
17 (水)	メキシコ料理 メキシカン ライス		ポテト入りチーズオムレツ アボカドチキンスープ	牛乳 ツナ水煮フレーク いか えび 卵 チーズ 鶏肉	米 バター 油 ジャガ芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 にんにく とうもろこし トマト アボカド	768	37.4	○	○	—
18 (木)	麦ご飯		★ししゃもの薬味ソースかけ(2本) ★筑前煮 昆布茶和え	牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにやく ジャガ芋	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ ごぼう 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり	812	31.9	○	○	—
19 (金)	麦ご飯		じゃが麻婆 ★ナムル ゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ わかめ	米 麦 油 ジャガ芋 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 人参 しょうが にんにく グリンピース 小松菜 もやし えのき茸 ゼリー	794	26.8	○	○	—

★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。

お知らせ

○3年生は国内宿泊研修にかかる3日分の給食費を減額徴収しているため、中止に伴い卒業式前の3日間の給食がカットになります。

○1年生は17日(水)の給食にデザートを追加して年間給食実施回数(161回)欠食1日分の調整を行います。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	14	14	7
累計給食回数	160	158	153



3日(火) ひな祭り行事食 ひな寿司 牛乳 豆腐のごま味噌かけ うしお汁 デザート



埼玉県のマスコット・コバタン

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と、日本のひいな遊び(平安時代からの貴族の子女の遊び)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。