

○ 令和3年度

# 2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	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)			1年	2年	3年
1 (火)	1年生が考えた給食 麦ご飯	★いわしの蒲焼き ★けんちん汁 ★大豆とひじきの煮物	牛乳 いわし 豆腐 ひじき 大豆	米 麦 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋 ごま油	大根 人参 長ねぎ 小松菜 干し椎茸	kcal 790	g 30.4	○	○	○
2 (水)	麦ご飯 ★手作りふりかけ	すき焼き風煮 ★和風サラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 砂糖 しらたき 油 ごま	干し椎茸 人参 白菜 長ねぎ えのき茸 キャベツ 小松菜 もやし	707	28.9	○	○	○
3 (木)	東松山 焼きとりご飯	★わかさぎフリッター(3本) かき玉汁	牛乳 豚肉 みそ わかさぎ 卵 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でん粉 油	長ねぎ にんにく しょうが 人参 小松菜 玉ねぎ	757	31.2	○	○	○
4 (金)	回鍋肉 チーズタッカルビ丼 (麦ご飯)	1年生が考えた給食 中華スープ いよかん	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 豚肉	米 麦 三温糖 ごま油 春雨	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 長ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 果物	798	37.6	○	○	○
7 (月)	麦ご飯	鯖の味噌煮 ★沢煮椀 ゆかり和え	牛乳 鯖 みそ 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 でん粉	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	781	31.5	○	○	○
8 (火)	ハヤシライス (麦ご飯)	ほうれん草入りオムレツ ★ひじきのマリネ	牛乳 豚肉 卵 ツナ水煮フレーク チーズ ひじき	米 麦 油 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース ほうれん草 きゅうり 大根	859	34.8	○	○	○
9 (水)	五目うどん (地粉うどん)	二色天ぷら (★ししゃもカレー風味揚げ・ちくわ磯辺天) 辛子和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ ししゃも ちくわ 卵 青のり	地粉うどん でん粉 小麦粉 油 砂糖	人参 しめじ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	811	33.6	○	○	○
10 (木)	麦ご飯	じゃが芋の肉味噌ソースかけ ★荦わかめのチヨナムル	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ 荦わかめ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 人参 えのき茸 小松菜 もやし にんにく	766	25.9	○	○	○
14 (月)	トマトクリーム スパゲッティ	★海藻サラダ 糖蜜パイ	牛乳 ベーコン あさり いか えび 生クリーム チーズ 海藻ミックス	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 はちみつ バター パン粉 チョコ バイタルト	人参 玉ねぎ エリンギ にんにく トマト 小松菜 もやし レモン果汁	943	35.2	○	○	○
15 (火)	親子丼 (麦ご飯)	★ナッツと小魚入り大学芋 浅漬け	牛乳 鶏肉 卵 かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ アーモンド	玉ねぎ 人参 たけのこ グリンピース 大根 きゅうり しょうが	881	33.5	○	○	○
16 (水)	ツナコーン ピラフ	ホキとポテのグラタン ★グレインサラダ	牛乳 ツナ水煮フレーク 生クリーム ホキ チーズ ちりめんじゃこ わかめ ひよこ豆 小豆 レンズ豆 黒大豆	米 バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦	玉ねぎ とうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ 人参 えんどう豆	861	36.4	○	○	○
17 (木)	わかめご飯	和風ハンバーグ こしね汁 群馬県の郷土料理 甘酢和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	玉ねぎ しょうが にんにく えのき茸 大根 しいたけ 人参 長ねぎ キャベツ もやし	741	31.1	○	○	○
18 (金)	ビーンズカレー (麦ご飯)	目玉焼き ★アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ 卵	米 麦 油 バター 小麦粉 アーモンド 砂糖	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	898	32.2	○	○	○
21 (月)	二色揚げパン (ミルクココア・ 黒糖きな粉)	ポトフ ★小松菜とわかめのサラダ	牛乳 脱脂粉乳 きな粉 ウインナー 鶏肉 わかめ	子供パン 油 砂糖 黒砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま	大根 人参 しめじ 玉ねぎ 小松菜 もやし とうもろこし	772	26.2	○	○	○
22 (火)	麦ご飯	ピリ辛肉じゃが 茶碗蒸し ★ごま和え	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	米 麦 じゃが芋 油 砂糖 すりごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく しょうが いんげん 干し椎茸 みつば 小松菜 キャベツ	784	29.0	○	○	○
25 (金)	マーボーラーメン (ホット中華麺)	青のりポテト フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 青のり 杏仁豆腐	ホット中華麺 油 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋	しょうが にんにく たけのこ 長ねぎ 人参 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	864	30.6	○	○	○

★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。

<今月の給食より>

○1日(火) 1年生が家庭科の授業で考えた献立

4日(金) 1年生が家庭科の授業で考えた献立

○太字の献立は、リクエスト給食です♪14日(月)は、昨年度のビブリオ給食で実施して好評だった、ハリーポッターシリーズより

「糖蜜パイ」をバレンタインデザートとして手作ります。

