

○ 令和3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 kcal	たんぱく質 g	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 (火)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め 旨塩キャベツ 洋梨のコンポート	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが たけのこ 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく 昆布茶 果物	796	29.3	○	○	○
2 (水)	タコライス (ご飯)		揚げワンタン ポイルキャベツ ABCスープ デコボン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ みそ ベーコン	米 油 ワンタン マカロニ じゃが芋	にんにく ピーマン 赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム デコボン	816	31.6	○	○	○
3 (木)	ひな祭り行事食 ひな寿司		真鯛の生姜煮 すまし汁 桜もち	牛乳 えび 錦糸卵 真鯛 豆腐 わかめ かまぼこ	米 砂糖 桜もち	人参 かんぴょう 干し椎茸 れんこん いんげん しょうが 長ねぎ たけのこ ほうれん草	774	34.7	○	○	○
4 (金)	麦ご飯		★きびなごサクサクフライ(3本) じゃが芋のそぼろ煮 ★なめ茸和え	牛乳 きびなご 鶏肉	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし 小松菜 えのき茸	807	30.7	○	○	○
7 (月)	セレクト給食 チキンカレー (麦ご飯)		A 豚カツ B スコッチエッグ フルーツパンチ C ストロベリー D マスカット	乳酸菌飲料 鶏肉 チーズ うずら卵	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター 豚肉 パン粉 でん粉 こんにゃくデザート サイダー	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 黄桃缶 りんご缶 パイン缶	866	26.1	○	○	○
8 (火)	宮城県の郷土料理 油麩の卵とじ丼 (麦ご飯)		浅漬け ずんだもち	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ	米 麦 仙台麩 砂糖 でん粉 白玉もち	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり 大根 しょうが 枝豆	887	33.3	○	○	—
9 (水)	手作り チョコくるみパン		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート オリーブ油 マカロニ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく セロリ パセリ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	836	29.2	○	○	○
10 (木)	赤飯 ごま塩		★いかの黒糖かりん揚げ ★味噌けんちん汁 ★磯香和え いちご(2個)	牛乳 小豆 いか 鶏肉 豆腐 みそ 刻みのり	もち米 ごま でん粉 油 黒砂糖 こんにゃく 砂糖	長ねぎ 大根 人参 小松菜 もやし いちご	752	32.3	○	○	○
11 (金)	豚バラ白菜の 生姜あんかけうどん (地粉うどん)		★わかめサラダ さつま芋蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ わかめ	地粉うどん 油 砂糖 でん粉 ホットケーキミックス粉 バター さつま芋	しょうが 人参 白菜 しめじ 小ねぎ もやし きゅうり 抹茶	857	29.1	○	○	○
14 (月)	卒業お祝い給食 ご飯		チーズインハンバーグ むらくも汁 ゆかり和え デザート	牛乳 豚肉 豆腐 卵 チーズ わかめ	米 油 パン粉 でん粉 デザート	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ えのき茸 キャベツ きゅうり	799	34.4	○	○	○
15 (火)	卒業式								—	—	—
16 (水)	海鮮焼飯		★大豆と小魚とナッツのカレー風味 わかめスープ	牛乳 えび いか 大豆 かつお煮干 豆腐 わかめ ほたて貝柱	米 バター 油 カシューナッツ 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ しめじ 小松菜 長ねぎ	743	38.0	○	○	—
17 (木)	いちごミルク トースト		じゃが芋のクリーム煮 ★海藻サラダ	牛乳 練乳 鶏肉 チーズ スキムミルク 白いんげん豆 海藻ミックス	食パン いちごジャム バター 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ブロッコリー もやし きゅうり とうもろこし	811	29.6	○	○	—
18 (金)	麦ご飯		鶏肉の甘辛揚げ ★筑前煮 ★ごま和え	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 すりごま	ごぼう 人参 干し椎茸 たけのこ いんげん しょうが もやし 小松菜	871	38.3	○	○	—

★歯や肉肉により料理 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。

3日(木) ひな祭り行事食 ひな寿司 牛乳 真鯛の生姜煮 すまし汁 桜もち



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。
真鯛は、6月に続いて長崎県より無償提供をいただいたものです。

7日(月) セレクト給食

主菜・飲み物それぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜はA 豚カツ・B スコッチエッグ、飲み物は乳酸菌飲料のC ストロベリー味・D マスカット味です。主食のカレーと、デザートフルーツパンチは共通メニューです。(どちらもリクエストにあがったメニューです！)
今年度最後のセレクト給食、楽しんでください。



埼玉県のマスコット・コロン