

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		
10(火)	大根飯	小松菜じゃこふりかけ 紅白雑煮 小魚入り松葉芋	鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこのり かえり煮干し	牛乳 角切り昆布 牛乳	ごまつな にんじん	だいこん しめじ ごぼう 長葱	精白米 強化米 米粒麦 はちみつ	さといも もち(紅白) 三温糖 さつまいも	ごま油 アーモンド なたね油	780 25.4
11(水)	麦ごはん	鉄火みそ ぶり大根 けんちん汁	ぶり 木綿豆腐	だいす 京桜みそ 西京みそ	角切り昆布 牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しょうが しめじ ごぼう (こんにゃく) 長葱	精白米 強化米 米粒麦	きび糖 黒砂糖 さといも	なたね油	771 34.5
12(木)	麦ごはん	のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 ヒリ辛あえ	凍り豆腐 鶏肉	大豆ミート	牛乳 のり	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ りんご りょくとうちやし	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 じゃがいも てん粉	なたね油 ごま	759 28.2
16(月) ★1年 家庭科 献立	麦ごはん	みそカツ かきたま汁 塩もみ野菜あえ	豚ロース肉 八丁みそ	鶏卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦 てん粉	小麦粉 パン粉 三温糖 きび糖	なたね油	842 33.0
17(火) ★1年 家庭科 献立	抹茶揚げパン	肉団子のスープ れんこんサラダ りんご	鶏肉 米みそ(赤) 米みそ(白)	木綿豆腐 ボンレスハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい りんご ホールコーン きゅうり	コッパン でん粉	グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 マヨネーズ ごま油	757 29.5
18(水) ★1年 家庭科 献立	茶飯	ぶりの生煮竜田揚げ おでんスープ ほうれん草のごま和え ぼんかん	ぶり	生揚げ はんぺん 焼き竹輪 つみれ	牛乳	にんじん ほうれんそう	(こんにゃく) だいこん りょくとうちやし ぼんかん	精白米 強化米 米粒麦	きび糖 米粉 てん粉	なたね油 ごま	912 33.0
19(木) ★1年 家庭科 献立	鮭の炊き込みごはん	春雨と小松菜の かきたまスープ 大豆の和風サラダ りんご	鮭 だいす	鶏卵	牛乳 干しひじき	しそ(葉) ごまつな にんじん	しめじ りんご たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	きび糖 はるさめ てん粉 三温糖	ごま油 バター	702 27.5
23(月) ★1年 リクエスト 献立	麦ごはん	チキンチキンごぼう けんちょう 浅漬け	鶏肉	油揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 昆布	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 米粉 三温糖	なたね油 ごま油	848 38.3
24(火)	ほうとう風うどん	いもちろ おひたし	豚肉 米みそ(白)		牛乳	かぼちゃ にんじん ごまつな	しめじ だいこん りょくとうちやし 長葱	キャベツ	地粉うどん でん粉 じゃがいも 三温糖	バター	815 25.6
25(水) ★1年 リクエスト 献立	ミートドリア	ミネストローネ ミニトマト	白いんげん豆 ベーコン	豚肉	牛乳 プロセスチーズ	にんじん カーボネロ ミニトマト	たまねぎ にんにく セロリー	精白米 強化米	小麦粉 じゃがいも	バター なたね油 オリーブ油	803 27.2
26(木) ★1年 リクエスト &新献立	メロンパン	焼きそば ヨロ研野菜入り 白玉デザート	(鶏卵) 豚肉		牛乳 (スキムミルク)	にんじん ごまつな ケール	しょうが たまねぎ りんご みかん(缶) もも(缶)	メロンパン 白玉粉	蒸し中華めん 砂糖	なたね油	954 32.4
27(金) ★1年 リクエスト 献立	アーモンドチョコパン	豆腐と白菜のスープ煮 鶏肉 マカロニサラダ	木綿豆腐 鶏肉 ベーコン	ほたて貝柱	牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ ホールコーン はくさい だいこん キャベツ	強力粉 小麦粉 でん粉	はちみつ チョコレート マカロニ 三温糖	アーモンド なたね油	814 31.4
30(月)	東松山やきとり丼	小腸おろしソース バリバリ海藻サラダ いよかん	豚肉	京桜みそ	牛乳 小いわし 海藻	青葱	にんにく しょうが きゅうり おろしりんご だいこん ホールコーン いよかん	キャベツ	精白米 強化米 三温糖 でん粉 ワンタン	なたね油 ごま油 ごま	752 29.1
給食の栄養量は男女平均です。浦和中は男女別で配膳を していますので、ごはんの量を変えています。おかずの量 はほぼ同じです。(特に副菜は同量です。)				1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)							
				330g	400g	100g	400g	700g	25g	男子	
				300g	400g	100g	400g	650g	20g	女子	
★献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。				1学年 13回 2学年 13回 3学年 13回 平均 栄養量 808 kcal							たんぱく質 30.4g
★料理の作り方や、食材料の産地、加工食品の食材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください				累計 146回 147回 148回							

3学期はどう過ごす？(勉強も運動も睡眠も大切に！)

1月になり、寒さも厳しく、空気が乾燥してきます。なによりも、インフルエンザなどのウイルス性の風邪が流行する時期でもあり、新型コロナウィルスにも、1人ひとりしっかり対策をして元気に過ごしていきましょう。年末年始は色々な行事があったり、親戚で集まったりなどイベントが多かったと思います。楽しい反面、起床時間や終身時間、食事など生活のリズムが乱れやすくなることもあります。体調を崩さないために、生活リズムを整えて過ごすことを心がけましょう！

★外出後、食事の前には必ず手洗いとうがいを行いましょう！

★1月の献立は「1年生が家庭科授業で考えた浦和中学校の給食メニュー」のコンクールからクラス投票で上位に選ばれた献立を4作品取り入れました。献立のテーマを決めて、栄養や季節、作業量、嗜好、食器、費用なども考えた献立です。給食室で実際に作る事ができるので、美味しくできるようにスタッフ一同がんばります。2月以降も給食にふさわしい献立単品として取り入れたいと思います。(お楽しみに！)

★16日(月) 1年B組 肘井 創介さん テーマ『愛知県の郷土食』

★17日(火) 1年B組 中尾 尚香さん テーマ『心も体もほかほかに。～冬にぴったりあったかんち～』

★18日(水) 1年A組 宗形 蓮さん テーマ『身も心も「HOT」ごはん』

★19日(木) 1年A組 國吉 紗代さん テーマ『バランスばっちり母の味給食』

☆浦和中学校「リクエスト」献立です。給食委員会で話し合いながら4品を取り上げています。

☆23日(月) チキンチキンごぼう(鶏肉とごぼうを揚げて甘草だれにからめます)

☆25日(水) ミートドリア(バターライスにブラウンソースとチーズをのせてオープンで焼きます)

☆26日(木) メロンパン(新献立の焼きそばと組み合わせてボリューム満点) 「日本薬科大学連携プロジェクト」から提案されたメニューを、給食用に少しアレンジを加えて実施します。本校からも3年生が2名と高校生1名が参加して、市内のプロスポーツ選手のための食事(おやつ)メニューを考案してものです。白玉粉にピーズとケールから作った乾燥パウダーを混ぜて2色の団子を作ります。

☆27日(金) アーモンドチョコパン(給食室で朝からパン生地を作り、チョコチップとアーモンドを練りこんで焼きます) ※クルミはアレルギーがあるため使用しません。

