



13回	献立名			主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)											
	日(曜)	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												
12(水)	麦ごはん	鉄火みそ肉じゃが磯香あえ	豚肉 西京みそ 京桜みそ	豚肉 のり	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	(しらたき) たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	黒砂糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	771 29.9										
13(木) 入学 進学 おめでとう	赤飯	鯖西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	豆腐 油揚げ 西京みそ	なると さわら	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ 長葱 切干しだいこん	もち米 三温糖		ひまわり油 ごま	749 33.0										
14(金)	チキンカレー	フレンチサラダ 手作り焼きプリン	鶏肉 鶏卵	ボンレスハム	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ グラニュー糖	ひまわり油 バター	918 30.0										
17(月)	二色揚げパン	じゃがいもスープ煮 ひじきのマリネ	鶏肉 ベーコン	ボンレスハム	牛乳 ひじき	抹茶 にんじん	たまねぎ キャベツ	ホールコーン セロリー きゅうり だいこん	きび糖 三温糖	なたね油 ココア アーモンド ひまわり油	809 25.6										
18(火)	麦ごはん	麻婆豆腐 ピリ辛きゅうり 清美オレンジ	豆腐 豚肉	米みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく きゅうり	長葱 たまねぎ きゅうり 清見オレンジ	たけのこ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉	ひまわり油 ごま油	733 30.5								
19(水)	ひじきご飯	とりの唐揚げ2個 かきたま汁	鶏肉 豆腐 鶏卵	油揚げ だいす	牛乳 干しひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく	干しいだけ たまねぎ	三温糖 でん粉 米粉	ひまわり油 なたね油	789 41.5										
20(木)	麦ごはん	じゃがいもの肉みそかけ 海藻サラダ	凍り豆腐 大豆ミート	豚肉 京桜みそ	牛乳 わかめ こんぶ まわかめ とさかのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	ホールコーン きゅうり キャベツ	三温糖 でん粉	ひまわり油 ごま油 ごま	772 28.9										
21(金)	焼きそば	ツナサラダ いちごのチーズケーキ	豚肉 鶏卵	まぐろ水菜(ツナ)	牛乳 クリームチーズ プレーンヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが きゅうり (いちご)	たまねぎ ホールコーン	キャベツ りょくとうちやし	蒸し中華めん いちごジャム ホットケーキミックス粉	三温糖	ひまわり油	814 32.8								
24(月)	フレンチトースト(ベリースト)	白いんげん豆のスープ 鶏と大根と昆布のサラダ	鶏卵 鶏ささみ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ブルーベリーソース きゅうり	たまねぎ だいこん	キャベツ	食パン きび糖	三温糖 はちみつ	バター オリーブ油	737 27.5								
25(火)	ビビンバチャーハン	大豆とお芋の甘辛揚げ フォー	豚肉 だいす	鶏卵 鶏肉	牛乳	こまつな にんにく にんじん	にんにく キムチ(白菜) しょうが	長葱	三温糖 じゃがいも きび糖	ひまわり油 ごま油 なたね油	743 27.8										
26(水)	麦ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース (ちりめんじゃこ入り) マカロニサラダ みそ汁	豆腐 豚肉 米みそ	鶏卵 油揚げ	牛乳 干しひじき ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	だいこん ホールコーン 長葱	三温糖 パン粉 マカロニ じゃがいも	ひまわり油 ごま	781 32.8										
27(木) 季節の 献立	たけのこごはん	鯖の葱みそ焼き 小松菜のサラダ 沢煮碗 河内晩柑	鶏肉 さば 豚肉	油揚げ 米みそ 生揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ ごぼう 河内晩柑	しょうが だいこん (こんにゃく)	長葱	精白米 強化米	三温糖 でん粉	ひまわり油	788 36.9								
28(金) 市内産 小松菜	地粉うどん	たまごじょうどん 小鯛の南蛮漬 小松菜のマフィン	鶏卵 鶏肉	ボンレスハム	牛乳 わかめ 小いわし チーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン ケール粉	えのきたけ 長葱 たまねぎ		うどん 蒸しパン粉	でん粉 三温糖	なたね油 バター オリーブ油	895 35.9									
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。また、学年によっても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)です。十分に主食を食べることが成長期には大切です。						1学年			2学年			3学年					
										4月回数			13回			13回			13回		
										累計			13回			13回			13回		
				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。 ・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				平均 栄養量		エネルギー		たんぱく質		炭水化物		食塩相当量		カルシウム/鉄		脂質					
						793 kcal		31.8 g		111 g		3.3 g		364 / 3.0 mg / mg		23.2 g					

<学校給食の食事内容と給食回数及び給食費>

学校給食の栄養量は食事摂取基準に沿うように、特に家庭で不足しがちな栄養素を考慮し、生徒の身体測定の結果や活動量、喫食状況(残量)などから決めています。1日の食事の1/3(3食のうち1食)ですが、朝夕の食事があってこそその栄養量です。また、個々の運動の習慣や成長の度合いでも、栄養量は違ってきます。保健室での成長の記録を見ながら、朝食の欠食や偏った食事が無いよう、ご家庭での食事も大切にしてください。家庭と学校で成長期の中学生の健康をサポートしていきたいと思ひます。特にマグネシウム、鉄分、亜鉛についても配慮し、美味しさとのバランスをとりながら、塩分も少なくしていきます。カルシウムについては生涯の最大量が決定する時期ですので、牛乳を必ず飲んでほしいです。(特に女生徒は将来の骨量が卒業時には決まってしまう。)

主食・主菜・副菜・汁物や果物・牛乳の組み合わせで、季節の行事や生徒の作成した献立を取り入れたり、市内産の「米」「小松菜」、県内産の醤油や味噌をつかって給食室での手作りをモットーに安全で美味しい給食を提供していきます。

給食費は、1ヶ月5130円で1食317円です。食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費、水道費・人件費・施設設備費等は、さいたま市で負担しています。給食回数は、1・2年生が年間178回、3年生が162回と3月の給食を予定します。調理業務はいはんフーズ株式会社が担当いたします。

