

12回	献立名			主な食品						栄養価						
	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)				
				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							
3(月)	豆腐丼 (麦ごはん)	豆腐丼 華わかめのチョナムル	豆腐丼 小玉すいか	木綿豆腐 うすら卵 豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな 赤ピーマン	たまねぎ だいのこ 干しいたけ すいか	えのきだけ にんにく	精白米 三温糖 強化米 でん粉 米粒麦	ひまわり油 ごま ごま油	722	28.6				
4(火)	二色トースト	群馬のみそパン はちみつレモントースト 豆乳クラムチャウダー ミックスサラダ	群馬のみそパン はちみつレモントースト 豆乳クラムチャウダー ミックスサラダ	米みそ ベーコン 豆乳 あさり	牛乳 脱脂粉乳(パン) 乳清カルシウム(ルウ)	にんじん パセリ 赤ピーマン	ながねぎ レモン たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ	ソフトフランスパン 三温糖 コッペパン はちみつ じゃがいも 小麦粉 きび糖	ごま油 バター オリーブ油 ひまわり油	766	27.9					
5(水)	焼肉チャーハン	エビチリ香香さ びり辛きゅうり 中華スープ	エビチリ香香さ びり辛きゅうり 中華スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 むきえび	牛乳 乳清カルシウム(炒卵) わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいのこ きゅうり	りょくとうちやし えのきだけ きゅうり	精白米 三温糖 強化米 でん粉 小麦粉 緑豆はるさめ はるまきの皮	ごま油 ひまわり油 なたね油	720	31.1				
6(木)	麦ごはん	味噌カツ 塩もみあえ 春雨と小松菜のスープ	味噌カツ 塩もみあえ 春雨と小松菜のスープ	豚ロース肉 鶏卵 八丁みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 小麦粉 強化米 パン粉 米粒麦 でん粉 三温糖 きび糖 緑豆はるさめ	ひまわり油 なたね油	848	33.8					
7(金)	ちらし寿司	鱈の梅マヨ焼き 生麩入りと冬瓜の 七夕汁 冷凍みかん	鱈の梅マヨ焼き 生麩入りと冬瓜の 七夕汁 冷凍みかん	むきえび 鶏卵 あじ 米みそ 木綿豆腐	牛乳 脱脂粉乳(炒卵) 乳清カルシウム(炒卵) ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな オクラ	かんぴょう 梅干し マッシュルーム とうがん みかん(冷凍)	えだまめ とうがん	精白米 三温糖 強化米 そうめん 生麩	ひまわり油 ごま マヨネーズ	736	34.5				
10(月)	麦ごはん	塩肉じゃが アーモンドあえ 冷奴 (しょうゆ)	塩肉じゃが アーモンドあえ 冷奴 (しょうゆ)	豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	さやいんげん たまねぎ (こんにゃく)	りょくとうちやし キャベツ	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも 三温糖 アーモンド	756	32.0				
11(火)	麦ごはん	なす麻婆豆腐 春雨サラダ	なす麻婆豆腐 春雨サラダ	木綿豆腐 米みそ 豚肉	牛乳 乳清カルシウム(味噌)	にんじん	なす ながねぎ パパイア きゅうり	たまねぎ しょうが キャベツ	精白米 三温糖 強化米 でん粉 小麦粉 米粒麦 緑豆はるさめ	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	738	28.7				
12(水)	地粉うどん	沖縄ソーキ汁 サーターアングァー ゴーヤ入り昆布サラダ	沖縄ソーキ汁 サーターアングァー ゴーヤ入り昆布サラダ	豚肉 豚バラ 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが だいのこ きゅうり キャベツ	ながねぎ 干しいたけ	うどん 黒砂糖 三温糖 きび糖 紅芋(粉) 薄力粉 米粉 米粉 三温糖 わらび餅(砂糖)	バター なたね油 ごま油	812	31.7				
13(木)	翡翠ピラフ	大豆とアーモンド小魚の恵揚げ もすくのスープ 京風わらび餅	大豆とアーモンド小魚の恵揚げ もすくのスープ 京風わらび餅	鶏肉 だいたす わらび餅(小豆あん きな粉)	牛乳 もすく 昆布 かえり煮干し	こまつな にんじん	にんにく えだまめ	だいのこ たまねぎ ながねぎ	精白米 強化米 米粒麦 三温糖 でん粉 米粉	ひまわり油 オリーブ油 アーモンド	785	31.0				
14(金)	チーズチロドック	大豆とウィンナーのトマト煮 梅ココポンチ	大豆とウィンナーのトマト煮 梅ココポンチ	豚レバー 牛肉 ひよこ豆 だいたす ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳(パン) プロセスチーズ	にんじん ホールトマト 赤ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム みかん(缶) パイン(缶) こんにゃく タイス ナタデココ	マッシュルーム もも缶(黄肉種)	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	ひまわり油	941	37.6				
18(火)	夏野菜カレー (麦ごはん)	夏野菜カレー ★チキンカツor タンドリーチキン コーンサラダ	夏野菜カレー ★チキンカツor タンドリーチキン コーンサラダ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 鶏卵	牛乳 乳清カルシウム(ルウ) ヨーグルト	にんじん かぼちゃ 青赤ピーマン トマト(ビュレ)	にんにく しょうが ホールコーン	たまねぎ キャベツ きゅうり	えだまめ	精白米 強化米 米粒麦 パン粉	じゃがいも 小麦粉(ルウ) 三温糖	844	41.8			
19(水)	麦ごはん	鯖の竜田揚げ 磯香和え かきたま汁 ★もちorパインゼリー	鯖の竜田揚げ 磯香和え かきたま汁 ★もちorパインゼリー	さば 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 干しひじき のり	モロヘイヤ こまつな	にんにく しょうが キャベツ りょくとうちやし もち(ビュレ)	たまねぎ キャベツ 干しいたけ ながねぎ	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 米粉 砂糖	ひまわり油 なたね油	841	33.6			
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。				7月回数		1学年	2学年	3学年				
								累計		61回	64回	64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 793 kcal	たんぱく質 32.7 g	炭水化物 112 g	食塩相当量 3.2 g	カルシウム/鉄 419/4.3 mg/mg	脂質 24.9 g	

【さいたま市食育基本計画が策定されています。令和5年度まで】

さいたま市 食育ナビ でアクセスしてみてください

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせません。健全な食生活を日々実践し、美味しく食べることは人生のQOL(日々の生活が充実し、心身が満たされる生活)の実現に大きく寄与します。さいたま市では5つの『食べる』を目標に掲げ、食育の推進に取り組んでいます。学校給食のメニューや給食だけでなく「さいたま市 食育ナビ」HPで見ることができますので参考にしてください。(第3次さいたま市食育推進計画概要版)



〈6月は地産地消月間でした。11月にもあります。〉

日本の食料自給率は38%で、世界の国々からたくさんの食料を買っています。世界にも視野を広げ持続可能(SDGs)な社会の実現や、日本の農業を守ること、地球環境の側面からも「米」を中心とする和食を勧めます。世界では家畜が増えすぎたという報告や魚資源の減少もあって、植物性の食材が見直されています。給食でも大豆ミートを少し取り入れています。

また、アメリカ産小麦の食パン2枚を、市内産の米茶碗1杯へ変えることで36.5gのCO2排出を減らし、家族4人が1日3杯ずつ食べると1年間で約160kgのCO2排出を減らせます。浦和中でも市内産の米を積極的に週に3回以上取り入れたり、たまねぎや小松菜は全てさいたま市内の農家さんから購入して給食に使用しています。あわせて、味噌、しょうゆ、鶏卵は全て埼玉県内で生産されているものを使用しています。郷土の味を大切にしていきたいです。

(給食米は全て県内産でパン、麺の小麦粉や牛乳は半分以上は県内産を使用しています)

☆引き続き埼玉県産とさいたま市内産を積極的に使用してまいります。

