

12回	献立名		主な食品 彩の国ふるさと月間です。地産地消を進めて郷土の味を大切にしよう！						栄養価				
	主食	牛乳	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	たんぱく質	脂質	
			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	エネルギー	たんぱく質	脂質		
10(水) ★ 1年生 家庭科献立	かぶ菜飯	チンゲン菜の炒め物 しゃりしゃり大学 中華スープ	豚肉 鶏卵 だいす	牛乳 わかめ	かぶ(葉) にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	かぶ(根) しょうが えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 米粒麦 三温糖	でん粉 さつまいも 小麦粉 米粉 はちみつ	ひまわり油 ごま ごま油 なたね油 ごま(黒)	745	31.1		
11(木)	麦ごはん	のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 ピリ辛あえ	豚レバー 鶏肉	牛乳 焼きのり 乳糖カルシウム	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース きゅうり りょくとうちやし	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 じゃがいも 三温糖	ひまわり油 ラー油 ごま	698	28.5		
15(月)	二色揚げパン 狭山抹茶・きな粉	豆腐のスープ煮 れんこんサラダ	ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 ほたて貝 ボンレスハム 米みそ	牛乳 脱脂粉乳(パン)	にんじん	たまねぎ はくさい れんこん きゅうり だいこん ホールコーン	パン 上白糖 三温糖	でん粉	なたね油 ひまわり油 マヨネーズ ごま ごま油	800	31.4		
16(火) ★ 1年生 家庭科献立	麦ごはん	かじきの竜田揚げ ひじきのサラダ 白みそのまろやかシチュー (豆乳使用)	かじきまぐろ 鶏肉 調製豆乳 米みそ	牛乳 干しひじき	しそ(葉) にんじん ごまつな 赤ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	精白米 強化米 米粒麦	米粉 でん粉 三温糖 きび糖	ひまわり油 なたね油 ごま油	783	33.2		
17(水) ★ 1年生 学年提案 デザート	東松山やきとり丼	小いわし狭山茶フライ 海藻サラダ 豆乳プリン(デザート)	豚肉 京桜みそ 無調整豆乳	牛乳 小いわし わかめ 白袋心のり まふのり 赤とさかのり	茶葉	にんにく おろしりんご 長ねぎ しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり	精白米 強化米 パン粉 小麦粉	きび糖 はちみつ 三温糖	ひまわり油 ごま ごま油	779	31.1		
18(木)	手作りチーズ ウィンナーパン	豆乳クラムチャウダー フルーツサラダ	フランクフルト 鶏卵 ベーコン あさり 調製豆乳	牛乳 モッツァレラチーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ みかん(缶) バイン(缶) キャベツ きゅうり	米粉 強力粉 小麦粉	三温糖 じゃがいも	バター ひまわり油 マヨネーズ	718	27.6		
22(月) ★ 1年生 家庭科献立	麦ごはん	チキンソテー ナッツいりさつまいもの甘辛煮 レタスベーコンのコンソメスープ みかん	若鶏もも肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ レタス みかん	精白米 強化米 米粒麦	米粉 さつまいも 三温糖	ひまわり油 なたね油 アーモンド オリーブ油	853	29.8		
23(火) ★ 1年生 家庭科献立	簡単回鍋肉(丼)	小松菜と玉葱わかめの 中華スープ ささみときのこの 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 鶏ささみ	牛乳 わかめ	青ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ きゅうり しめじ 長ねぎ りょくとうちやし	精白米 強化米 米粒麦	米粉 三温糖 でん粉	ひまわり油 ごま ごま油	723	35.8		
24(水) ★ 1年生 家庭科献立	地粉うどん	おきりこみ 小松菜のじゃこあえ 和梨のマフィン	豚肉 鶏卵 生揚げ	牛乳 しらす干し ヨーグルト	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん まいだけ 長ねぎ はくさい 和梨(缶)	地粉うどん でん粉 小麦粉	さといも きび糖 グラニュー糖 はちみつ	バター ひまわり油	773	28.3		
25(木) ★ 1年生 家庭科献立 リクエスト	ハヤシライス (麦ごはん)	ハヤシライス 茹で野菜のツナあえ 鶏ガラ卵スープ みかん	豚肉 まぐろ水煮 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 長ねぎ みかん	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 小麦粉 三温糖	ひまわり油 サラダ油 ごま油	795	31.2		
26(金) ★ 1年生 家庭科献立	三色そぼろ丼	大学芋 呉汁	牛肉 鶏卵 たいす 油揚げ 米みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが だいこん (こんにゃく) たまねぎ しめじ 長ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 さつまいも きび糖	でん粉 三温糖	ひまわり油 ごま(黒)	893	35.8		
29(月)	焼きそば	豆腐のサラダ ごま団子	豚肉 いか 充填豆腐 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう りょくとうちやし ホールコーン	蒸し中華めん 三温糖 白玉もち	ひまわり油 ごま油 ねりごま ごま	735	30.9			
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	
										1月回数	12回	12回	12回
										累計	146回	145回	148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、加工食品の原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 775 kcal	たんぱく質 31.2 g	炭水化物 113 g	食塩相当量 3.3 g	カルシウム/鉄 373/3.8 mg/mg	脂質 25.4 g		

- ★ 12月からの献立には、1年生が家庭科の学習で取り組んだ「給食コンクール」の献立が登場します。栄養はもちろんですが、献立にテーマを設けて、調理の組み合わせ、旬、給食費、食器の数、特に野菜の量にこだわった献立です。ぜひ味わって食べてみましょう。
- ★ 1月10日(水) 1年B組 味澤 優衣さんの作成した献立で、テーマは『野菜たっぷりご飯』 野菜がたくさん使われていますね。
- ★ 1月16日(火) 1年B組 鈴木 花さんの作成した献立で、テーマは『午後のエネルギー ほかほか給食』 午後から頑張れそうな献立！
- ★ 1月22日(月) 1年A組 心春さんの作成した献立で、テーマは『元気の源』 洋風だけどこかと近い組み合わせ、さつまいもがいいかも。
- ★ 1月23日(火) 1年B組 林 晨希さんの作成した献立で、テーマは『寒さに負けるな！ hotな中華』 中華料理で統一した旬の野菜を使った献立。
- ★ 1月24日(水) 1年B組 小方 大碧さんの作成した献立で、テーマは『埼玉の郷土料理を知り、そして愛そう！』 埼玉愛が伝わりますね。翔んで埼玉！！
- ★ 1月25日(木) 1年A組 金井 湊さんの作成した献立で、テーマは『冬に温まるご飯』 リクエスト献立でもある「ハヤシライス」です。
- ★ 1月26日(金) 1年A組 佐々木敦也さんの作成した献立で、テーマは『体が温まる栄養師の高い料理』 彩り(色どり)と満足感がポイントです。

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。これは、戦後学校給食が再開したことを記念して設けられました。学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちをもって給食をいただき、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める1週間です。今月は、1年生の作成した献立を中心に楽しく体も心も温まるような給食を目指してスタッフ一同頑張っております。「美味しく残さず食べてくれてありがとう!!」「いただきます」「ごちそうさま」を大切にいきましょう。



給食標語 浦和中学校 優秀作品 3年B組 外園 理子さん 《 笑い声「おかわり」飛び交う 午後1時 》 となりました。