



18回	献立名		主な食品 リクエスト献立があります。										栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)							
			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		エネルギー	たんぱく質				脂質				
主食	牛乳	おかず	魚	肉	卵	豆	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類	いも	砂糖	油脂類	エネルギー	たんぱく質	脂質		
1(木) 行事食	麦ごはん	鬼のピリ辛肉じゃが 県産納豆 磯香あえ	豚肉	納豆			牛乳 のり				にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 長ねぎ	にんにく しょうが キャベツ	りょくとうちやし	精白米 強化米 米粒麦	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	729	31.8	
2(金) 行事食	麦ごはん	鱈の蒲焼 きな粉大豆 豆乳いりみそ汁	まいわし きな粉 木綿豆腐 調整豆乳	だいず 豚肉 米みそ			牛乳 乳清カルシウム				にんじん	だいこん (こんにゃく) 長ねぎ			精白米 強化米 米粒麦 三温糖	じゃがいも 黒砂糖 てん粉 米粉	ひまわり油 なたね油	858	38.4	
5(月)	麦ごはん	四川豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉				牛乳				にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	根深ねぎ キャベツ りょくとうちやし	だけのこ 干しいりだけ	精白米 強化米 米粒麦	てん粉 三温糖 米粉 緑豆はるさめ きび糖	ひまわり油 ごま油 ごま	715	31.6	
6(火) リクエスト献立	麦ごはん	チキン南蛮 (タルタルソース) けんちん汁 りんご	鶏肉	豆腐			牛乳				にんじん こまつな	だいこん ごぼう りんご	(こんにゃく) 長ねぎ		精白米 強化米 米粒麦	さといも 三温糖 米粉 てん粉	ひまわり油 なたね油 タルタルソース	797	33.3	
7(水) 新献立	地粉うどん	鶏葱ゆずうどん 焼き芋 なたねあえ (炒り卵入り)	鶏肉 鶏卵	油揚げ			牛乳 乳清カルシウム				にんじん こまつな	だいこん	ゆず キャベツ	長ねぎ	うどん さつまいも	三温糖	ひまわり油 なたね油	783	27.7	
8(木)	チョコツイストパン	ポークピンス ひじきのマリネ	豚肉	だいず 豚肉			牛乳 乳清カルシウム 干しひじき 脱脂粉乳(パン)				にんじん トマト	にんにく たまねぎ	グリーンピース だいこん きゅうり		パン チョコレート じゃがいも 三温糖		ひまわり油	786	30.6	
9(金)	ぼたてと エリンギのごはん	あじフライ 浅漬け せんべい汁	ぼたて貝柱 あじ	油揚げ 鶏肉			牛乳				にんじん こまつな	エリンギ 干しいりだけ 長ねぎ きゅうり	キャベツ かぶ はくさい きゅうり	だいこん はくさい	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 小麦粉 パン粉	ひまわり油 なたね油	831	37.6	
13(火) 3年海外FW	チャーハン	春巻き(エビチリ) 春巻き(チーズウィンナー) フォー ネーブル	豚肉 鶏肉 ウィンナー	鶏卵 むきえび			牛乳 乳清カルシウム チーズ(スティック)				にんじん にら	たまねぎ はくさい だけのこ	長ねぎ ネーブル	しょうが キャベツ	精白米 強化米 てん粉 春巻き皮	ビーフン 緑豆はるさめ 小麦粉	ごま油 ひまわり油 なたね油	842	33.0	
14(水) 3年海外FW	カレーパン	3種のお豆の ミネストローネ チョコパンナコッタ	豚レバー 豚肉 ウィンナー	レッドキドニー 白いんげん豆 だいず			牛乳 脱脂粉乳(パン) 乳清カルシウム 生クリーム				にんじん 青ピーマン パセリ トマト 黒キャベツ	たまねぎ キャベツ	にんにく セロリー		パン 小麦粉 パン粉	チョコレート 砂糖	ひまわり油 なたね油 オリーブ油 ココア	916	28.2	
15(木) 3年海外FW	麦ごはん	豆腐のナゲット おひだし きのこ汁	豆腐 鶏肉 豚肉 米みそ	鶏卵			牛乳 干しひじき 乳清カルシウム				こまつな にんじん	長ねぎ だいこん	にんにく しょうが なめこ	りょくとうちやし しめじ えのきだけ	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 三温糖 さといも	ひまわり油 なたね油	720	30.0	
16(金) リクエスト献立 3年海外FW	スパゲッティ ナポリタン	海藻サラダ チョコナッツブラウニー	豚肉	鶏卵			牛乳 パルメザンチーズ わかめ 白袋ふのり まふのり 赤とさかのり				にんじん 青ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	エリンギ きゅうり	にんにく ホールコーン(※)	スパゲッティ 小麦粉 小麥粉 グラニュー糖	きび糖 チョコレート	バター オリーブ油 ごま油 アーモンド	738	28.8	
19(月) リクエスト献立 3年海外FW	フラワーロール	ミートパイグラタン ビーンズサラダ 杏仁豆腐	牛肉 金時豆	だいず ひよこ豆			牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳(パイ生地) 杏仁豆腐(乳製品)				にんじん	たまねぎ キャベツ	にんにく みかん(缶) パイ(缶)	きゅうり 黄桃(缶) レモン(果汁)	ロールパン 小麦粉 パイ生地 白玉豆腐(砂糖)	じゃがいも 生地	ひまわり油	762	26.0	
20(火) 3年海外FW	麦ごはん	手作りチーズクロック 塩昆布あえ かきたま汁	豚肉 木綿豆腐	鶏卵			牛乳 プロセスチーズ カットわかめ 塩こんぶ				にんじん こまつな	たまねぎ	干しいりだけ きゅうり	だいこん キャベツ	精白米 強化米 米粒麦 パン粉(乾)	じゃがいも 三温糖 小麦粉 でん粉	ひまわり油 なたね油	771	27.3	
22(木) リクエスト献立 1年校外学習 3年海外FW	手作りメロンパン	ポトフ 小松菜じゃこサラダ	卵黄	ウィンナー 豚肉			牛乳 脱脂粉乳(パン) ちりめんじゃこ カットわかめ				かぶ(葉) にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ かぶ	キャベツ セロリー	キャベツ ホールコーン	パン 砂糖 じゃがいも チョコレート	小麦粉 三温糖 チョコレート	ひまわり油 ごま油	821	28.2	
26(月) リクエスト献立	わかめごはん	チキンチコンごぼろ 芋団子汁 りんご	鶏肉	豚肉			牛乳 わかめ				にんじん ほうれんそう	ごぼう りんご	だいこん	根深ねぎ	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 米粉 三温糖	ひまわり油 ごま なたね油	762	30.4	
27(火) 郷土食	油麩の卵とじ丼	油麩の卵とじ丼 おくすかけ いよかん	生揚げ 油揚げ	鶏卵			牛乳				にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ だいこん	ごぼう 干しいりだけ だいこん	いよかん だいこん	精白米 強化米 米粒麦 てん粉	さといも 三温糖 仙台麩 温麺	ひまわり油	768	29.9	
28(水) リクエスト献立	中華麺	辛〜い担々麺 揚げ餃子 豆花	豚肉 無調整豆乳 黒豆 きな粉	米みそ			牛乳				にんじん こまつな にら	にんにく しょうが	干しいりだけ だけのこ たまねぎ	長ねぎ	中華麺 でん粉 小麦粉 きび糖	三温糖 小麦粉	ひまわり油 ごま油 ラー油 ラード ごま油	928	40.6	
29(木) リクエスト献立	オムライス	水菜とれんこんのサラダ 県産にんじんの ポタージュ	鶏肉 ベーコン	鶏卵 白花豆			牛乳 乳清カルシウム 生クリーム				トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム	グリーンピース 水菜 れんこん		精白米 強化米 米粒麦	三温糖 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油 なたね油 ごま油	779	26.8	

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。

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	31.1 g	113 g	3.2 g	412/3.6 mg	3.6 mg	26.9 g

チョコレートは紀元前3300年ごろには「カカオ」として栽培されて食べられていたことが分かっているそうです。その後、マヤ文明やアステカ文明にも利用されて、宗教的な儀式や薬、通貨として文化的な価値が高まりました。また、カカオは、豊かな風味と栄養価から、特権階級の人々に愛飲されていたとのことです。それからヨーロッパに伝わり、現在まで続いています。最近ではカカオの持つ、ポリフェノール(抗酸化作用)やGABA(リラックス効果)が知られるようになり、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富であることからチョコレートの効果が注目されています。しかし、良いものでも、食べ過ぎたり偏った食品のとり方をすれば、その効果も無くなります。給食では、食事の楽しみやアクセントの一つとして、またエネルギーや食物繊維の充足のため数回取り入れています。