



12回		主な食品 リクエスト献立があります。										栄養価							
行事	献立名	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)	脂質 (g)			
		牛乳	おかず	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								
1(金) ひな祭り	ひな寿司	鯖	鱈	むきえび あさり 鱈	鶏卵 木綿豆腐	わかめ	かんぴょう 干しいたけ れんこん だけのこと しょうが	たまねぎ セロリー	マッシュルーム きゅうり いちご(フレバー)	だいこん	小麦粉 強化米 でん粉 米粉	三温糖 焼き麩 桜餅	ひまわり油 なたね油	845					
4(月) 2年未来 くるワーク	ストロベリーツイスト		ラザニア	牛肉 豚肉		牛乳 わかめ	トマト パセリ フロccoli にんじん	たまねぎ セロリー	マッシュルーム きゅうり キャベツ	だいこん	小麦粉 ツイストパン	ラザニア	バター オリーブ油 なたね油	802					
5(火) 2・3年無 1年生のみ 給食	たらこトースト		肉団子と白菜のスープ 花豆とポテトのサラダ キウイゼリー	たらこ 木綿豆腐 鶏卵 白花豆 豆腐ホイップクリーム	鶏肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト のり 脱脂粉乳(パン) 乳清カルシウム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ	しょうが きゅうり キウイフルーツ	はくさい	食パン はるさめ 米粉 じゃがいも 三温糖	でん粉 小麦粉 米粉 三温糖	マヨネーズ ひまわり油	730					
6(水) 2年未来 くるワーク	麦ごはん		菜の花のひりかけ かつ煮 けんちん汁	豚ヒレ肉 生揚げ	鶏卵	牛乳	みつば なばな にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ しめじ	だいこん ごぼう 長ねぎ	(こんにゃく)	精白米 強化米 米粒麦 米粒麦	パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	812					
7(木)	麦ごはん		海老と豆腐のチリソース 春雨サラダ	むきえび 木綿豆腐 ボンレスハム 豚肉	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	しょうが にんにく グリーンピース りょくとうもろこし		精白米 強化米 米粒麦 三温糖 緑豆はるさめ	でん粉 小麦粉 米粉 三温糖	ひまわり油 なたね油 ごま油 ごま	759					
8(金)	麦ごはん		チーズインハンバーグ リヨネーズ みそ汁	牛肉 鶏卵 米みそ	豚肉 ベーコン	牛乳 モッツアレラチーズ わかめ	パセリ ごまつな	しめじ たまねぎ はくさい	キャベツ		精白米 強化米 米粒麦	パン粉 じゃがいも	ひまわり油 バター	888					
リクエスト	麦ごはん		みそ汁											37.0					
11(月)	麦ごはん		ホッケフライ (タルタルソース) 菜の花のおひたし 豚汁	ホッケ 米みそ 木綿豆腐	豚肉 木綿豆腐	牛乳	なばな ごまつな にんじん	キャベツ だいこん 長ねぎ	ごぼう (こんにゃく) しめじ		精白米 強化米 米粒麦	小麦粉 パン粉 さといも	ひまわり油 なたね油 タルタルソース	754					
12(火) 韓国料理	地粉うどん		キムチ汁 チジミ りんご	豚肉 鶏卵	米みそ いか	牛乳 くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな ら こねぎ	だいこん えのきたけ りんご	キムチ エリンギ しめじ		地粉うどん 小麦粉 でん粉 きび糖	でん粉 米粉 糖	ごま油 ごま	759					
13(水)	ターメリックライス		インドカレー (鶏肉とひよこ豆カレー) 海藻サラダ クリームジュレ	鶏肉 鶏卵	ひよこ豆	牛乳 わかめ 白袋のり まふのり 赤とさかのり 生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが	たまねぎ きゅうり	だいこん ホールコーン	精白米 強化米 米粒麦 バイタルト	じゃがいも 三温糖 砂糖 グラニュー糖	バター ごま油 ごま	818					
リクエスト	手巻きごはん(のり)		手巻き用具材 辛子あえ のっぺい汁 2・3年キウイゼリー	ウインナー 厚焼き卵 木綿豆腐 焼き竹輪	ひよこ豆	牛乳 わかめ 白袋のり まふのり 赤とさかのり 生クリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな	梅きゅうり りょくとうもろこし 干しいたけ キウイフルーツ	だいこん ごぼう 長ねぎ		精白米 強化米 米粒麦 白糖	さといも でん粉	ひまわり油 なたね油	833					
14(木) 卒業祝い 3年最終日 リクエスト	手巻きごはん(のり)		手巻き用具材 辛子あえ のっぺい汁 2・3年キウイゼリー	ウインナー 厚焼き卵 木綿豆腐 焼き竹輪	ひよこ豆	牛乳 わかめ 白袋のり まふのり 赤とさかのり 生クリーム	にんじん ほうれんそう ごまつな	梅きゅうり りょくとうもろこし 干しいたけ キウイフルーツ	だいこん ごぼう 長ねぎ		精白米 強化米 米粒麦 白糖	さといも でん粉	ひまわり油 なたね油	32.2					
18(月)	麦ごはん		チャブチェ わかめスープ 清美オレンジ	豚肉 木綿豆腐	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ら	しょうが にんにく たまねぎ りょくとうもろこし	長ねぎ はくさい だいこん えのきたけ 清美オレンジ	ごぼう だいこん	精白米 強化米 米粒麦	はちみつ 緑豆はるさめ でん粉	ひまわり油 ごま ごま油	739					
1・2年生 給食	麦ごはん		チャブチェ わかめスープ 清美オレンジ	豚肉 木綿豆腐	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ら	しょうが にんにく たまねぎ りょくとうもろこし	長ねぎ はくさい だいこん えのきたけ 清美オレンジ	ごぼう だいこん	精白米 強化米 米粒麦	はちみつ 緑豆はるさめ でん粉	ひまわり油 ごま ごま油	32.3					
19(火) 1・2年生 給食	メロンパン		豆乳クラムチャウダー アーモンドサラダ ヨーグルト	ベーコン あさり	豆乳プレーン	牛乳 脱脂粉乳(パン) ヨーグルト	にんじん パセリ フロccoli 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	きゅうり		パン チョコレート じゃがいも	小麦粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 バター オリーブ油 アーモンド	889					
リクエスト	メロンパン		豆乳クラムチャウダー アーモンドサラダ ヨーグルト	ベーコン あさり	豆乳プレーン	牛乳 脱脂粉乳(パン) ヨーグルト	にんじん パセリ フロccoli 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	きゅうり		パン チョコレート じゃがいも	小麦粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 バター オリーブ油 アーモンド	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。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年間でしっかりと食べることができましたか?			1学年	2学年	3学年	
													3月回数	12回	9回	9回			
													累計	175回	172回	168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

【給食費に関するお知らせ】 3年生は、さいたま市の規定回数の6日(回)を超えて実施しますので、予算のとおり学年費から一人当たり1,902円(317×6)を学年費から集金いたします。1・2年生は最終引き落としの際に、規定回数に満たない分は差し引いておりますのでお知らせいたします。また、次年度からは、公会計化に伴い「給食費」は学校指定のゆうちょ銀行ではなくなります。(すでに手続きは完了しております)

<今年1年間の給食の反省をしてみましょう>

1年間の給食時間を振り返ってみてクラスや自分自身で評価をしてみましょう。

- ①身支度がきちんとできたか
- ②当番活動が安全で機能的、協力的にできたか
- ③手洗い、消毒により衛生的な食事ができたか
- ④食前、食後のあいさつがきちんとできたか
- ⑤時間内に食事ができたか
- ⑥後片付けや食器の扱いがきちんとできたか
- ⑦偏食を直す努力ができたか
- ⑧残さず食べる努力ができたか
- ⑨楽しい雰囲気での食事ができたか
- ⑩マナーを守って食事ができたか
- ⑪給食当番に協力できたか

<1年生から給食室へ感謝の色紙が届きました>

いつも美味しい給食を作っていたいただき、ありがとうございます。給食をつくっている動画を見て、とても忙しそうに作っていたので、すごいと思いました。

家だと食べないような食材も、給食だと美味しいことがわかってから挑戦できるので、とてもありがたいです。これからはもっと挑戦して残さず食べたいと思います。いつもありがとうございます。

毎日給食を楽しみに生きています。これからも、美味しい給食をお願いします。

いつもおいしい給食をつくっていただき、ありがとうございます。毎日毎日給食の時間を楽しみにしています。4時間目はお腹との闘いです…(笑) これからもよろしくをお願いします。

いただきます
ごちそうさま
ありがとう

手洗い
消毒・マスク
で安全は確保!そして、楽しく食事が復活しましたね。