

家庭科授業で勉強します。1～6群をバランスよくたべましょう。

# 4月分予定献立表

14回 日(曜)	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							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		その他	
		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・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g		
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g		

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。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

献立名が  
縦に書いてあります

給食の栄養量は男女平均です。浦和中はエネルギー摂取量や成長レベルにより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。)

横には、献立名、料理別に使用されている材料と調味料を食品群別に記入しています。  
アレルギー等の確認やご家庭での食事の参考にしてください。

10(水)	肉じゃが 麦ご飯 鉄火みそ 肉じゃが 磯香あえ	大豆 みそ 豚肉		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 米粒麦 黒砂糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	強化米 清酒 みりん みりん 清酒 しょうゆ しょうゆ	735 30.8
	牛乳		のり 牛乳						
10(水)	麦ご飯 鉄火みそ 肉じゃが 磯香あえ	大豆 みそ 豚肉		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 米粒麦 黒砂糖 じゃがいも 三温糖	ひまわり油	強化米 清酒 みりん みりん 清酒 しょうゆ しょうゆ	735.0 30.8
	牛乳		のり 牛乳						
11(木)	二色揚げパン UPP-モト・きな粉	きな粉	脱脂粉乳			パン(小麦粉 砂糖) きび糖 アーモンド なたね油	ショートニング ココア	イースト 食塩	778
	人気の献立 豆腐のスープ煮 ひじきのマリネ 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 ほたて貝柱		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	でん粉 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう しょうゆ みりん 清酒 しょうゆ 米酢	30.8
12(金)	赤飯 ごま塩 鯖西京焼き 切り干し大根の煮物	鯖 西京みそ 油揚げ		にんじん さやいんげん	ゆでしいたけ	α化赤飯 砂糖 三温糖	ひまわり油	ごま塩 みりん 清酒 みりん しょうゆ かつおだし	739
	入学進級 お祝い すまし汁 牛乳	あさり 木綿豆腐 わかめ なると	わかめ 牛乳	にんじん	たけのこ 長葱	にんじん		出汁 食塩 薄口醤油	35.0
15(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 わかめ入りピリ辛きゅうり	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	しょうが 長葱 たけのこ にんにく たまねぎ 干しいたけ	精白米 米粒麦 三温糖 小麦粉 三温糖 でん粉 三温糖	ひまわり油 ごま油	強化米 清酒 豆板醤 しょうゆ オイスターソース チンメンジャン コチジャン ガラスープ	740
	いちごゼリー 牛乳		わかめ 牛乳		きゅうり いちごピューレ クランベリー果汁	三温糖 果糖液	ごま油	豆板醤 しょうゆ 穀物酢 こんにゃく粉	31.2
16(火)	麦ご飯 手作りコロッケ ゆかりあえ かきたま汁 牛乳	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 鶏卵	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	(しらたき) たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり 干しいたけ	精白米 米粒麦 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉	ひまわり油 なたね油	強化米 清酒 食塩 みりん しょうゆ ゆかり粉 食塩 薄口醤油 出汁 食塩 しょうゆ	755 25.4
	17(水)	チキンカレー (麦ご飯) 茹で卵と大豆のサラダ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 大豆 鶏卵	ヨーグルト 牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 お米のチーズ	ひまわり油 バター	強化米 清酒 カレー粉 デミグラスソース ソース こしょう しょうゆ ぶどう酒 米酢 こしょう 食塩
18(木)		麦ご飯 とり天 おかかあえ だんご汁 牛乳	鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ 米みそ		にんにく こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ だいこん ごぼう 干しいたけ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 はちみつ じゃがいも	ひまわり油	強化米 清酒 こしょう 清酒 食塩 しょうゆ しょうゆ 煮干し出汁
	19(金)	チャーハン いかのかりん揚げ 野菜炒め 河内晩柑/牛乳	焼豚 鶏卵 いか 豚肉	乳清カルシウム	にんじん	たまねぎ 長葱 しょうが しめじ 河内晩柑	精白米 小麦粉 でん粉 米粉 きび糖 でん粉	ひまわり油 なたね油 ごま油	強化米 ガラスープ オイスターソース 食塩 こしょう しょうゆ みりん 食塩 ガラスープ しょうゆ
22(月)		たまごとうどん 小籠の南蛮漬け 小松菜マフィン 牛乳	鶏卵 鶏肉 ボンレスハム	わかめ 牛乳 牛乳	にんじん	えのきたけ 長葱 たまねぎ	うどん でん粉 三温糖 蒸しパン粉 お米のチーズ	ひまわり油 バター オリーブ油	出汁 しょうゆ 食塩 みりん 米酢 しょうゆ みりん 唐辛子
	23(火)	ベリー入り フレンチトースト クラムチャウダー コーンサラダ 牛乳	鶏卵 ベーコン あさり	脱脂粉乳 牛乳 牛乳	にんじん	ブルーベリーソース たまねぎ マッシュルーム	パン(小麦粉 砂糖) 三温糖 はちみつ じゃがいも	ショートニング バター	イースト 食塩 ガラスープ ローリエ こしょう 食塩 ぶどう酒 食塩 穀物酢 こしょう
24(水)		麦ご飯 生揚げとうすら卵の甘酢煮 うすら卵 まわかめのチョナムル 牛乳	生揚げ 豚肉 うすら卵		にんじん	たけのこ たまねぎ にんにく 干しいたけ	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖	ひまわり油 ごま ごま油	強化米 清酒 トマトケチャップ 清酒 穀物酢 食塩 ガラスープ しょうゆ しょうゆ パプリカ粉 唐辛子 米酢
	25(木)	春野菜の豆乳ク リームパスタ 海藻サラダ 五穀キャラットケーキ 牛乳	しばえび ベーコン 白花豆 豆乳		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ たけのこ グリーンピース	パスタ 小麦粉 お米のチーズ	オリーブ油 ひまわり油 バター	ぶどう酒 チキンスープ 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 シナモン粉

14回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価			
		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		その他				
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	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・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		その他 調味料類	エネルギー (kcal)		
26(金)	たけのこご飯 鱈の葱みそ焼き 小松菜のサラダ 沢煮椀 牛乳	鶏肉 油揚げ 鯖 米みそ		さやいんげん	しょうが 長葱 キャベツ きゅうり	精白米 三温糖 三温糖	ひまわり油	強化米 みりん しょうゆ 清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ 穀物酢	741			
季節の 献立		豚肉 生揚げ		こまつな 赤ピーマン にんじん	ごぼう だいこん (こんいやく)	三温糖 でん粉	ごま油 ごま ひまわり油	出汁 しょうゆ こしょう 食塩	36.8			
30(火)	市内産米と小松菜の 三色そばろ丼 手とアーモンドのかりんとう	牛肉 鶏卵		こまつな	しょうが たまねぎ	市内産米 三温糖	ひまわり油	強化米 清酒 しょうゆ みりん 食塩	899			
市民の日 給食			牛乳			じゃがいも 三温糖	ごま アーモンド たまねぎ油					
		だいず 油揚げ 米みそ		にんじん	だいこん しめじ えのきたけ 長葱 (こんいやく)			出汁	38.9			
			牛乳									
<small>・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、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。</small>					1学年 2学年 3学年	平均 栄養量	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 32.8 g	炭水化物 102 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 408/5.0 mg/mg	脂質 25.4 g
					4月回数 累計							

### <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食のうちの1食)ですが、朝夕の食事があるから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えます。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。)また、最近の傾向として「糖質」「炭水化物」を少なくする生徒もいます。しかし、生涯の体を決める成長期には「炭水化物」はとっても重要です。エネルギー不足だと、集中力の低下や、成長に必要なたんぱく質を削ってしまうので体への影響が心配されます。ですから給食でも主食をしっかり食べてほしいと思えます。

給食は、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、本年度から公会計システムにより、6月から自動引き落としになります。1ヶ月5130円で1食317円です。食料費のみに使われ、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月の給食を予定していますが、行事により少なくなります。(1、2年生はその分は減額されます。3年生は超えた回数分を学年費から徴収いたします。)

調理業務は「いとはんフーズ株式会社」が担当いたします。

## 体と心と食べ物と...

新年度、新しいクラスでスタートです。1年生のみなさん、中学校での生活、給食の準備はできていますか。?量も多くなっていますよ。これからが第二の成長期です。体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。新しい環境に緊張感もある新学期、しっかり食べて心も体も健やかに楽しい学校生活を送れるよう願っています。食べることでとっても大切なので、食べ物の働きを紹介します。

### ①体をつくり、修復する!



体をつくるもとになるのはたんぱく質です。そのたんぱく質が体の細胞になるためには、ビタミンや無機質の働きが不可欠です。好きなものだけでなく、いろいろな食品をまんべんなく食べる工夫をしましょう。

### ②体を動かす エネルギーとなる!



体を動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物です。この炭水化物がエネルギーになるときも、やはり野菜や果物に多く含まれるビタミンの働きが必要になってきます。

### ③心を強くし、 安定させる!



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるものは、たんぱく質や脂質です。そして脳のエネルギーになるのが炭水化物(ブドウ糖)です。また脳や神経が正常に働くためにはバランスのとれたビタミンや無機質が必要です。