



6月分予定献立表

18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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	男子 女子	330g 300g	400g 400g	100g 100g	400g 400g	700g 650g	25g 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。

18回	献立	献立の材料							栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	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	調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
5(水)	麦ご飯 肉じゃが カミカミ佃煮 磯香あえ 牛乳	豚肉 かつお節 昆布 のり 牛乳		にんじん さやいんげん 緑黄色野菜	(しらたき) たまねぎ その他の野菜・きのこ・果物	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 三温糖	ひまわり油 ひまわり油 ごま	清酒 みりん しょうゆ かつおだし 醤油 みりん しょうゆ	698 27.3
6(木)	えびと豆腐のチリソース 米こめサラダ 牛乳	むきえび 木綿豆腐 豚肉 わかめ 牛乳		にんじん 緑黄色野菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが グリンピース ホールコーン(缶) きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 でん粉 米粉 三温糖 でん粉	ひまわり油 ひまわり油 ごま油 ごま	清酒 カキ油 しょうゆ チリパウダー クチャップ トウパンジャン 穀物酢 しょうゆ	777 32.2
7(金)	地粉うどん わかめうどん 竹輪・かぼちゃ天ぷら おひたし 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	たけのこ えのきたけ 長葱 りょくとうもろこし	うどん (小麦粉) 小麦粉	ひまわり油 ごま(黒) なたね油	かつおだし みりん 清酒 しょうゆ 食塩 こんぶだし しょうゆ かつおだし	738 31.3
10(月)	麦ご飯 バターチキンカレー ポテたまサラダ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉 生クリーム 牛乳	ヨーグルト 乳清カルシウム	トマト	にんにく たまねぎ しょうが	精白米 米粒麦 ひまわり油	ひまわり油	ターメリック クミン 食塩 コリアンダー ガラムマサラ パプリカ レッドペッパー 食塩 こしょう 穀物酢	836 33.0
11(火)	手作りウィンナーチーズロール ボルシチ コールスロー 牛乳	ウィンナー 鶏卵 豚肉 牛乳	モッツレラチーズ 牛乳		たまねぎ にんにく セロリー ピーツ キャベツ きゅうり	米粉 強力粉 三温糖 じゃがいも きび糖	バター ひまわり油 マヨネーズ ひまわり油	ドライイースト 食塩 ローリエ 食塩 こしょう コンソメ デミグラスソース 赤ワイン 食塩 こしょう りんご酢	725 30.9
12(水)	わかめごはん 鯨の梅肉ソース 夏野菜のみそ汁 牛乳	あじ 豚肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳	わかめ 牛乳	かぼちゃ	しょうが 梅干し なす たまねぎ (こんにゃく) とうがん 長葱	精白米 米粒麦 でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも	ひまわり油 なたね油 ひまわり油 ごま ごま	清酒 清酒 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし 清酒 みりん	790 32.5
13(木)	豚キム炒め(卵入り) ナムル 白玉水ようかん デザート	豚肉 鶏卵 牛乳	乳清カルシウム 脱脂粉乳 牛乳	にんじん いら こまつな	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが キムチ 長葱 キャベツ りょくとうもろこし	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 きび糖 砂糖 白玉餅	ひまわり油 ひまわり油 ごま油 ごま	清酒 しょうゆ 清酒 しょうゆ しょうゆ 穀物酢 唐辛子 粉寒天	853 34.3
14(金)	ツナトースト レンティルスープ バインサラダ さくらんぼ/牛乳	まぐろ油漬 ベーコン レンズ豆 牛乳	脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ セロリー 長葱 たまねぎ キャベツ きゅうり バイン(缶) さくらんぼ	パン(小麦粉 砂糖) マヨネーズ きび糖	ショートニング バター ひまわり油	イースト 食塩 こしょう 食塩 ローリエ 鶏ガラ こしょう 食塩 こしょう りんご酢	772 29.1
17(月)	ソイ丼(麦ご飯) チョレギサラダ 紫陽花ジュレ 牛乳	だいず ベーコン 豚肉 わかめ のり 牛乳	赤ピーマン こまつな にんじん 牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんにく アロハフルーツゼリー ぶどう果汁ゼリー 梨果汁ゼリー	精白米 米粒麦 三温糖 きび糖 砂糖 こんにゃくゼリー	ひまわり油 ひまわり油 ごま油 ごま	清酒 カレールウ しょうゆ みりん カレー粉 しょうゆ コチジャン	809 31.5
18(火)	スパゲッティボンゴレ 彩りサラダ 彩の国フルーツ焼きプリン 牛乳	ベーコン あさり 牛乳		トマト パセリ 赤ピーマン ホールコーン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ ブルーベリー 和梨	スパゲッティ マッシュルーム マカロニ 三温糖 コンスターチ	オリーブ油 ひまわり油	唐辛子 食塩 黒こしょう 赤ワイン 食塩 こしょう 穀物酢 ハニエッセンス	708 30.2
19(水)	麦ご飯 松風焼き ごまじゃこあえ 根菜汁 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 鶏卵 京桜みそ のり 木綿豆腐 米みそ 牛乳	ちりめんじゃこ こまつな にんじん 牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	しょうが たまねぎ だいこん (こんにゃく) 長葱 だいこん ごぼう	精白米 米粒麦 パン粉(生) 三温糖 生麩	ひまわり油 ごま油 ひまわり油	清酒 清酒 しょうゆ 食塩 しょうゆ かつおだし	711 32.8
20(木)	キャロットピラフ チキンポテトグラタン ひじきのマリネ 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳 白大豆 乳清カルシウム プロセスチーズ ひじき 牛乳		にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ たまねぎ エリンギ かぶ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター オリーブ油 ひまわり油	ガラスープ しょうゆ 食塩 こしょう 食塩 白ワイン こしょう しょうゆ 清酒 みりん 米酢	755 30.0
21(金)	中華麺 ちゃんぽん麺 ゼリーフライ 鉄強化ぶどうゼリー 牛乳	豚肉 いか なると 豆腐 むきえび おから 鶏卵 牛乳		にんじん こまつな にんじん	しょうが キャベツ 長葱 りょくとうもろこし たまねぎ 長葱 ぶどう果汁	中華麺 (小麦粉) でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	ひまわり油	かん水 食塩 豚骨ガラ しょうゆ 食塩 こしょう 食塩 こしょう ソース	819 34.2

18回	献立の材料								栄養価
	献立 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	エネルギー (kcal)
日(曜)		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	調味料類	たんぱく質 (g)
24(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	鯖文化干し	さば						食塩 しょうゆ みりん	760
	アーモンドあえ			こまつな	りょくとうもろし キャベツ	三温糖	アーモンド	しょうゆ	
	干瓢いりこしね汁	木綿豆腐 油揚げ		にんじん	かんぴょう (こんにゃく) ごぼう	じゃがいも		かつおだし 食塩	34.9
				だいこん 生しいたけ 長葱				しょうゆ みりん	
25(火)	セルパバーガー		牛乳						
	チキン南蛮サンド	鶏肉	脱脂粉乳		しょうが にんにく たまねぎ	パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング ごま	イースト	
	トマトとレタスのスープ	ベーコン		トマト ミニトマト	えのきだけ レタス たまねぎ	でん粉 小麦粉 米粉	なたね油 タルタルソース	しょうゆ 穀物酢	775
					しょうが		ごま油	鶏ガラ こんぶだし	35.8
	バナナ				バナナ			しょうゆ 食塩 こしょう	
	牛乳		牛乳						
26(水)	豆腐丼	木綿豆腐 うすら卵		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 鶏ガラ しょうゆ 食塩	
	(麦ご飯)	豚肉				でん粉 きび糖		かき油 トウバンジャン テンメンジャン	822
	大豆と小魚の青のり風味	だいず 青のり	かえり煮干し			米粉 三温糖	なたね油	しょうゆ みりん	
	すいか				すいか				37.2
	牛乳		牛乳						
	ご飯					精白米	ひまわり油	清酒	
27(木)	鯨フライ(ひらき)	あじ				小麦粉 パン粉	なたね油	ソース	
	梅おかかあえ	かつお節			キャベツ きゅうり 梅干し	三温糖		しょうゆ みりん	753
	トマ豚汁	豚肉 木綿豆腐		トマト にんじん	ごぼう たまねぎ 長葱		ひまわり油	かつおだし	33.0
		米みそ			(こんにゃく)				
	牛乳		牛乳						
28(金)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	生揚げとなすの味噌炒め	生揚げ 豚肉		にんじん にら	なす たまねぎ しょうが	三温糖 でん粉	なたね油 ひまわり油	清酒 しょうゆ	824
		京桜みそ			たけのこ			かつおだし	
	枝豆とひじきのサラダ		干しひじき		キャベツ きゅうり 枝豆	三温糖	ひまわり油	しょうゆ 清酒 米酢 食塩	30.1
	冷凍みかん			みかん					
	牛乳		牛乳						

・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。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 32.2 g	炭水化物 110 g	食塩相当量 3.0 g	カルシウム/鉄 406/4.2 mg / mg	脂質 25.6 g
6月回数	18回	18回	18回							
累計	52回	52回	52回							

給食だより 6月

"You are what you eat"

浦和中の給食の「栄養量」ってどのように決めているかをお知らせします。成長期の今、皆さんが「食べているもの」は全てが体の一部となり生涯の土台となります。言い換えれば「食べたもの」でしか身体は作ることができないし、勉強や運動のエネルギーを作り、健康な身体を作ることでもできないこととなります。また、個人個人で体の大きさや、食べる量も違いますね。好き嫌いがあっても当然です。でも、人生で最大の成長期である今、給食も含めて3度の食事をしっかりと食べてほしいですね。

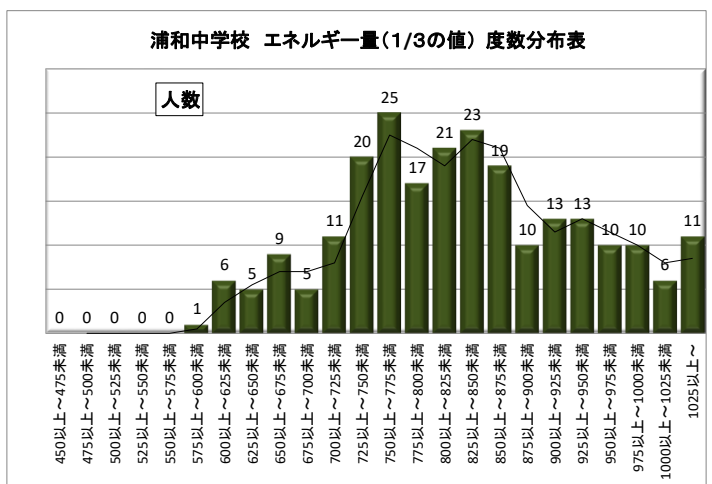
【浦和中学校の栄養量】

・1日に必要なエネルギーは生徒全員の4月の身体測定の身長と体重の結果から、標準体重、基礎代謝量、身体活動量(運動量)、成長に必要な量を加味して、アンケートや喫食量などの結果から求めます。

1日の1/3を目標に、たんぱく質や脂肪もエネルギーをもとに算出し、その他の栄養素は「日本人の食事摂取基準」(家庭科でも勉強します)から決めて「823kcal」(8訂成分値790)としています。健康や成長のため残さず食べてよい量です。反対に残すということは、必要な栄養素が不足するということです。今身体には変調が現れないかもしれませんが、将来病気のリスクが高くなるのが懸念されます。また、鉄分やカルシウムは十分に取れるように工夫していますのでなるべく残さずに食べてください。

そして、普段から塩分を控えて野菜・果物を十分に食べるよう心がけていきましょう。献立表にも1日に必要な食品別の摂取量を載せていますので参考にしてください。

浦和中学校 エネルギー量(1/3の値) 度数分布表



6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です

単位 kcal

- さ 「三食しっかり」食べる
健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につけよう!
- い 「いっしょに楽しく」食べる
家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深めよう!
- た 「確かな目をもって」食べる
食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べよう!
- ま 「まごころに感謝して」食べる
自然の恵み、作ってくれた人、食事のできることに感謝して、食べよう!
- し 「食文化や地のものを伝え合い」食べる
地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えよう!

さいたま市の食育推進計画です。家族そろって食事をし、買い物をするときに「産地」や「消費期限」を確認する、食べ残しを少なくするなどに取り組んでみましょう。

