



9月分予定献立表

15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)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	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			
	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		献立の材料										栄養価					
日(曜)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)						
3(火)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油	清酒								
	じゃこビー		のり	ちりめんじゃこ	青ピーマン			ごま油	ごま	清酒	みりん	しょうゆ					
	ピリ辛肉じゃが	豚肉			にんにく	さやいんげん	たまねぎ	長葱	にんにく	三温糖	じゃがいも	ひまわり油					
	こまつなとわかめのサラダ		わかめ	こまつな			きゅうり	ホールコーン				いりごま(白)	ごま油				
	牛乳		牛乳														
4(水)	コーンピラフ	ベーコン				エリンギ	ホールコーン	たまねぎ	精白米	米粒麦	バター		ぶどう酒	食塩			
	シェパースパイ	豚肉							小麦粉	お米のチーズ		ひまわり油		こしょう			
	梨	ひきわり大豆							じゃがいも		バター			クチャップ	デミグラスソース		
	牛乳		牛乳														
5(木)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油			清酒						
	回鍋肉	豚肉			青ピーマン	にんにく	しょうが	キャベツ	たけのこ	米粉		ひまわり油		清酒	しょうゆ	牡蠣油	
	春雨サラダ	京桜みそ	米みそ		にんにく	たまねぎ	長葱		三温糖	でん粉				豆腐	甜麺醤	ガラスープ	
	牛乳		牛乳		にんにく		きゅうり	りょくとうもろし		緑豆はるさめ	三温糖	ごま油	ごま	しょうゆ	穀物酢	食塩	
6(金)	ゆかりわかめご飯		わかめ			精白米	米粒麦	ひまわり油	ごま				ゆかり粉				
	揚げ豆腐の薬味ソース	豆腐							にんにく	しょうが	根深ねぎ	でん粉	米粉	なたね油		しょうゆ	穀物酢
	磯香あえ		のり	ひじき	こまつな				えのきだけ			三温糖				清酒	しょうゆ
	冷凍みかん								みかん			三温糖					
	牛乳		牛乳														
11(水)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油			清酒						
	鶏肉のごまみそかけ	若鶏肉	京桜みそ			でん粉	米粉	三温糖			なたね油	ごま		しょうゆ	みりん		
	かきたま汁	鶏卵	木綿豆腐	わかめ	ほうれんそう	にんにく	干しいだけ	たまねぎ						かつおだし	しょうゆ		
	おひたし			こまつな			りょくとうもろし	キャベツ						かつおだし	しょうゆ		
	牛乳		牛乳														
12(木)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油			清酒						
	じゃが麻婆	豚肉			にんにく	しょうが	たけのこ	グリーンピース	じゃがいも	三温糖		ひまわり油		清酒	しょうゆ	牡蠣油	
	なめ豆和え	大豆ミート		こまつな		にんにく	干しいだけ	たまねぎ		でん粉		ごま油		豆腐	甜麺醤	ガラスープ	
	りんご								キャベツ	りょくとうもろし	えのきだけ			かつおだし	しょうゆ		
	牛乳		牛乳						りんご								
13(金)	二色揚げパン		脱脂粉乳			ピーツ粉											
	ピーツ・カフェオレ		脱脂粉乳						パン(小麦粉)	砂糖		ショートニング		イースト	食塩		
	トマトシチュー	ベーコン	鶏肉	生クリーム	にんにく	たまねぎ	マッシュルーム		じゃがいも	米粉	オリーブ油	バター		トマトピューレ	食塩	こしょう	
	わかめサラダ		カットわかめ	にんにく					りょくとうもろし	キャベツ	りょくとうもろし	三温糖		ごま油	ごま	しょうゆ	穀物酢
	牛乳		牛乳														
17(火)	秋の香りごはん	油揚げ		にんにく		精白米	もち米	ひまわり油			栗		清酒	食塩	しょうゆ		
	なすの田楽	京桜みそ	西京みそ			さつまいも	三温糖				なたね油	ごま		しょうゆ	みりん		
	月見団子汁	鶏肉		にんにく		なす								かつおだし	清酒		
	牛乳		牛乳			だいこん	長葱		白玉もち	じゃがいも				しょうゆ	食塩		
	中華麺																
18(水)	塩バターラーメン	豚肉		にんにく	こまつな	小麦粉	かん水										
	いももち		乳清カルシウム	牛乳					じゃがいも	三温糖	でん粉		お米のチーズ	なたね油			
	巨峰2個																
	牛乳		牛乳														
19(木)	シーフードカレーピラフ	ぼたて貝	むきえび	青ピーマン	赤ピーマン	たまねぎ	ホールコーン(※)		精白米		バター	ひまわり油		食塩	こしょう	カレー粉	
	こいわしのレモンソース													ぶどう酒	ウスターソース		
	コーンポタージュ	ベーコン	乳清カルシウム	牛乳		レモン果汁			でん粉	三温糖				しょうゆ			
	牛乳		牛乳			たまねぎ	とうもろこし	クリームコーン	小麦粉			ひまわり油	バター		コンソメ	食塩	こしょう
20(金)	備蓄米混ぜご飯					だけのこ	しめじ	(こんにゃく)	うるち米	砂糖				しょうゆ	かつおだし		
	防災給食	豚汁	豚肉	豆腐	米みそ	しいたけ	きくらげ							みりん	かつおだし		
	ゆでたまご	鶏卵				ごぼう	だいこん	長葱	(こんにゃく)	さつまいも							
	α化米使用	脱脂アップルキョロト汁			にんにく										クエン酸鉄		
	酸酵乳		酸酵乳														
24(火)	玉子丼	鶏卵	鶏肉	にんにく		たまねぎ	しめじ	グリーンピース	精白米	米粒麦		ひまわり油		かつおだし	食塩		
	アーモンドとお手の甘辛煮								三温糖	でん粉				清酒	みりん	しょうゆ	
	ゆかりあえ					キャベツ	りょくとうもろし	きゅうり	さつまいも	三温糖		アーモンド	なたね油	しょうゆ	みりん		
	牛乳		牛乳											ゆかり粉	うすくちしょうゆ		
25(水)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油			清酒						
	北本トマトカレー	豚肉		にんにく	トマト	にんにく	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	小麦粉	バター	デミグラスソース		カレー粉	しょうゆ	食塩	
	手づくり福神漬								お米のチーズ	三温糖		ひまわり油		コンソメ	こしょう	ぶどう酒	
	りんご					きゅうり	れんこう	だいこん	しょうが					しょうゆ	穀物酢	みりん	
	牛乳		牛乳														
26(木)	新米ご飯					精白米		ひまわり油			清酒						
	ひじきのふりかけ	ひきわり大豆	かつお節	干しひじき		三温糖					ごま			しょうゆ	みりん		
	カツ煮	豚ヒレ肉	鶏卵	みつば		パン粉	小麦粉				なたね油			しょうゆ	みりん		
	さつまい	米みそ		にんにく	こまつな	三温糖	でん粉							清酒	かつおだし		
	牛乳		牛乳						さつまいも					こんにゃく			
27(金)	麦ご飯					精白米	米粒麦	ひまわり油			清酒						
	鮭の竜田揚げ	鮭				でん粉					なたね油			しょうゆ	清酒		
	昆布入りピリ辛きゅうり		昆布			きゅうり					三温糖			しょうゆ	穀物酢	豆腐	
	沢煮椀	豚肉	生揚げ	にんにく		ごぼう	だいこん	長葱			でん粉			かつおだし	しょうゆ		
	牛乳		牛乳			(こんにゃく)								こしょう	食塩		

・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、加工食品の原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	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
9月回数	15回	15回	15回		742	27.4	113	3.1	370/3.5	22.0
累計	76回	79回	78回		kcal	g	g	g	mg/mg	g



給食だより

令和6年7月18日
さいたま市立浦和中学校
給食室

今年9月からの給食になります。ちょっと早い給食だよりですが2学期も安全で美味しい給食を作っていきます。さて、夏はどのように過ごしますか？充実した夏休みを過ごすためにも食生活に気をつけてください。特に朝食&水分補給を忘れずに、三度の食事を欠かさないことが大切です。(1日2回は主食+主菜+副菜・汁物の組合せが望ましいと言われます)

朝食は最大の熱中症予防になります。特に、部活動やプール、野外での活動の際には絶対に食べて出かけましょう。特に、温かなみそ汁や野菜スープがお勧めです。(塩分の補給と暑さに順応する準備ができます)また、朝食を食べた方が脳の働きもよく、体への負担も少なく生活習慣病の予防になります。

今年も9月の献立表の中に「防災給食」があります。防災訓練の日の9月20日(金)に実施します。防災備蓄混ぜごはん(α化米)を体験します。栄養補給の考え方で、たんぱく質の「ゆでたまご」、野菜と水分補給の「豚汁」、ミネラル(Ca Fe)の不足を防ぐ、「醗酵乳と鉄強化ジュース」です。大事な栄養量も確保しながらの献立になっています。

また、消費期限前に備蓄品を使用することで廃棄を減らしSDGsにも貢献しています。

【災害に備えましょう。9月20日(金)の給食は、防災備蓄食料を使用したメニューとなっています】

今年元旦に、石川県の能登半島の地震災害がありました。また、ライフラインが整わず避難をされている方々がいらっしゃるとの報道がつづいています。浦和中学校でも避難訓練が行われますが、普段から「いざ」というときの避難経路や備蓄について意識する機会にしてください。災害時こそ食事は大事だと言われます。身の安全を確保したのち、次に大切なのは水と食事ですので、ご家庭でも普段の食料品の在庫(ストックの延長)として上手に取り入れてみてください。



- ①まずは水分の確保。大人1日に3Lを3日分が必要と言われます。「飲用水」と「生活水」どちらも準備しましょう。賞味期限を過ぎたものでも廃棄しないで、洗浄水などに使用できます。ジュースやお茶よりも「水」が大切です。
- ②備蓄も含めて、非常食は「主食」に該当するものが多くなっています。そのためタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しやすいとも言われます。野菜ジュース缶やスキムミルクを備蓄に加えるのも一つの方法です。防災給食では、豚汁と醗酵乳、ゆでたまご、キャロット&アップルジュースを付けました。
- ③災害時は、断水などで衛生状態が悪くなりやすいので、食中毒に注意が必要です。食品をなるべく素手で触らないようにラップやビニール袋を利用し、汚れるものは最小限にしましょう。ウェットティッシュや使い捨ての手袋、トイレトーパーも備蓄に加えるとよいでしょう。
- ④★SDGsにも関わりますが、非常用の食品は在庫管理が大変です。さいたま市や県、国の規模でもその管理が難しいということです。今回も給食に利用しないと全て3~6か月後に廃棄になってしまいます。「ローリングストック」で上手く備蓄しましょう。ローリングストックとは、「ローリング」回転させながら「ストック」備えることで、日常の食品を多めに購入し、不足なく買い足す方法や、定期的に(今回の給食のように)非常食を献立に取り入れて消費していく方法があります。缶詰め(レトルト)食品も有効活用できます。
- ⑤最近ではキャンプ用品を持っている方がいるようですが、アウトドア用品の調理機器やライト、寝具などが活躍します。「いざ」という時に、使えるよう整理整頓しておくこと大切です。10月以降も防災ピクニックやご飯に手を加えた料理を考えて給食に活用していく予定です。



☆☆ お知らせ ☆☆

今年度の給食試食会は12月12日(木)13日(金)と、予備日16日(月)に開催予定です。