

1月分予定献立表

12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		
日(曜)	主食 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 調味料類
		男子	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	
女子	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		

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。

日(曜)	献立	献立の材料						栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9(木)	大根飯			こまつな	だいこん	精白米 米粒麦	ごま油	こんぶだし 食塩 うすくちしょうゆ	743
	紅白雑炊	鶏肉		にんじん	ごぼう 長葱 しめじ	さといも 紅白もち		かつおだし しょうゆ 食塩 みりん 清酒	
	小魚入り松葉芋		かえり煮干し			はちみつ 三温糖	アーモンド なたね油	しょうゆ みりん	
14(火)	牛乳		牛乳						690
	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	ぶり大根	ぶり	こんぶ		だいこん しょうが	きび糖	しょうゆ	かつお 清酒 食塩 みりん	
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ごぼう しめじ (こんにゃく)	じゃがいも	ひまわり油	しょうゆ 食塩	
15(水)	手作りのり佃煮		のり		長葱			かつおだし	31.2
	牛乳		牛乳			三温糖		清酒 みりん しょうゆ	
	皿うどん								
	長崎ちゃんぽん	豚肉 なたと しはえび いか あさり うすら卵		にんじん	はくさい たけのこ (りょうとうちゆし)	小麦粉	植物油	食塩 かん水	
16(木) 1年生 家庭科 献立	味噌ポテト りんご 牛乳	米みそ(白)			りんご	じゃがいも 砂糖 小麦粉	なたね油	みりん	793
	フランスパン&いちごジャム				いちご	砂糖 小麦粉	ショートニング	イースト 食塩 モルト	
	ハンバーグ	豚肉 鶏卵 牛肉	牛乳		たまねぎ	パン粉	バター	食塩 こしょう ケチャップ	
	ほうれんそうとコーンのバター炒め			ほうれんそう	ホールコーン		バター	食塩 こしょう	
20(月) 目的給食	ポトフ 牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん フロッコロー	たまねぎ キャベツ		ひまわり油 コンソメ	食塩 しょうゆ こしょう ローリエ	34.7
	馬宮ごはん					精白米 (西区産)	ひまわり油	清酒	
	カレー竜田野菜あんかけ 沢庵ときゅうりの漬物 すいとん汁	カレー		にんじん 青ピーマン	たまねぎ	でん粉	なたね油	しょうゆ ケチャップ 食塩 こしょう ゆかり 梅塩	
	牛乳		牛乳			小麦粉 さつまいも		みりん しょうゆ 食塩 かつおだし	
21(火) リクエスト 献立	二色揚げパン 抹茶・黒糖		脱脂粉乳			パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	788
	肉団子のスープ	鶏肉 鶏卵 豆腐	乳清カルシウム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい 長葱	でん粉		食塩 こしょう 清酒 しょうゆ こんぶだし	
	ひじきのサラダ 牛乳	だいず	干しひじき	にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ みりん かつおだし 穀物酢	
	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
22(水) 1年生 家庭科 献立	豆乳シチュー 大学芋	鶏肉 豆乳		にんじん フロッコロー	たまねぎ しめじ はくさい	米粉	オリーブ油	こしょう 白出汁	801
	みかん 牛乳		牛乳		みかん	さつまいも はちみつ	三温糖 なたね油		
	キムチチャーハン	豚肉 鶏卵	脱脂粉乳	にんじん	はくさいキムチ たまねぎ	精白米 米粒麦	ごま油 ひまわり油	清酒 鶏ガラ 食塩 こしょう	
23(木) リクエスト 献立	ねぎ味噌包子	豚肉 県産みそ	乳清カルシウム	にんじん	長葱 キャベツ たまねぎ	砂糖 小麦粉	豚脂	食塩 こしょう しょうゆ	755
	米粉ワタンスープ	鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 干ししいたけ	米粉ワタ	ひまわり油	食塩 鶏ガラスープ こしょう しょうゆ	
	みかんゼリー	ゼラチン	牛乳		みかん	上白糖			
	醃酵乳(いちご)		醃酵乳		いちご				
24(金) 1年生 家庭科 献立	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	725
	きびなご唐揚げ		きびなご			でん粉	なたね油	食塩 こしょう	
	小松菜のおひたし			こまつな	りょうとうちゆし			みりん しょうゆ 清酒	
27(月) 郷土食	豚汁	豚肉 豚肉/バラ 木綿豆腐 米みそ		にんじん	ごぼう だいこん 長葱 (こんにゃく)	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし	30.4
	牛乳(ミルメーク)		牛乳			砂糖		ココア	
	東松山やきとり丼	豚肉(骨切り) 京枝みそ			にんにく しょうが りんご	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 しょうゆ	
30(木) リクエスト 献立	こいわしのおろレソース		こいわし		長葱	三温糖	ごま油	豆板醤 コチジャン	707
	パリパリ海藻サラダ		海藻類		だいこん	でん粉 三温糖	なたね油	しょうゆ みりん 米酢	
	ほんかん				りょうとうちゆし キャベツ きゅうり	ワタ	きび糖	しょうゆ 米酢	
	牛乳		牛乳		ほんかん				
31(金) リクエスト 献立	メロンパン	卵黄	脱脂粉乳			パン(小麦粉) 砂糖	ショートニング	イースト 食塩	820
	給食室で焼きます					チョコチップ 小麦粉	バター		
	豆腐と白菜のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 ほたて貝柱		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	でん粉	ひまわり油	鶏ガラ 食塩 こしょう しょうゆ	
31(金) リクエスト 献立	マカロニサラダ 牛乳			にんじん ホールコーン	きゅうり キャベツ たまねぎ	マカロニ 三温糖	ひまわり油	穀物酢 食塩 こしょう	30.0
	全粒粉ナン& ターメリックライス					小麦粉(全粒粉) 砂糖	なたね油	イースト	
	鶏肉とひよこ豆の赤カレー	鶏肉 ひよこ豆		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦	バター	ターメリック ソース カレールウ コンソメ	
31(金) リクエスト 献立	エッグサラダ プリン 牛乳	鶏卵			ホールコーン	きゅうり キャベツ えだまめ	三温糖	ひまわり油	32.3
	プリン	鶏卵	牛乳			三温糖	カラメル		
	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 755 kcal	たんぱく質 30.1 g	炭水化物 111 g	食塩相当量 3.2 g	カルシウム/鉄 468 mg / ng	脂質 23.8 g
1月回数	12回	12回	12回							
累計	143回	142回	145回							



【給食だより】12月から家庭科で作成した「給食コンクール」の献立が登場しています。

★1月16日(木) 1年B組 栗國 嘉悠さんの作成した献立で、テーマは『おしゃれな洋風ランチ』

★1月22日(水) 1年A組 渡井 小真智さんの作成した献立で、テーマは『冬のぼかぼかご飯』

★1月24日(金) 1年B組 藤井 透空さんの作成した献立で、テーマは『体が温まる献立』

1年生が家庭科で考えた献立を実施します。栄養と嗜好を充足し、旬や費用、安全も考え「献立のテーマ」に沿った献立で、学年で選ばれた献立です。給食室での作業や安全も考慮しました。今後は、それぞれの生徒から献立への思いや感想をもらいます。

★★★ 学校給食週間で食べることを意味を、今一度考えてみましょう。 ★★★

1月24日から30日は全国学校給食週間です。明治22年山形県鶴岡市で始まったといわれる日本の学校給食は、学校にお弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりや塩鮭、漬物等を出したのが始まりです。日本はまだ貧しい国でしたから、とても貴重な食事でした。それから「栄養的にもよい」という理由から全国に広がりました。もちろんですが、好き嫌いなどと言って残すことはない時代です。そして、第二次世界大戦が起きて、日本中の食べ物が不足し、給食もできなくなりました。その後、戦争が終わり、外国やユニセフなどから子どもたちの給食にと、小麦粉や脱脂粉乳が日本に贈られ、再び給食ができるようになりました。昭和21年、東京、神奈川、千葉の学校で試験的に学校給食が実施されました。この年の12月24日に東京の永田町小学校で、ユニセフ、アジア救援団体から贈られた食料物資(ラウ物資)の贈呈式がおこなわれたのを記念日としました。この日が多くの学校の終業式等にあたり給食がないので、1カ月後の1月24日から1週間を全国の学校給食週間として、給食を通して食べ物や作ってくれる調理員さん、生産者の方々に感謝し、食事のあり方や郷土や世界に目を向ける機会とするなどいろいろな行事が行われます。2030年に向けて国連で採択されている、SDGsも視野に入れて「食」を考える機会としてください。浦和中学校給食室でも、和食、洋食、埼玉県や地方の郷土食、生徒の作成した献立、リクエスト等をとりいれて楽しく、美味しい給食を心がけています。伝えたい郷土の食事や地方の料理、仲間の作った献立、そしてバランスのよい献立から「食べ物に感謝」する気持ちを持ってもらいたいと思っています。浦和中学校の生徒は残す生徒が大変少ないです。生涯の糧となる中学生の成長期に必要な栄養を残さずに十分食べてください。併せて、私たちは「なぜ、残さずに食べたほうがよいのかを?」「いただきます」「ごちそうさま」を言うのかを考えてみましょう。当たり前である「食べること」ってなんなのかを!!(世界ではまだ戦争が起こっていて、食料不安にある国々もあります)

【浦和中学校 給食標語 優秀作品が決定しました】

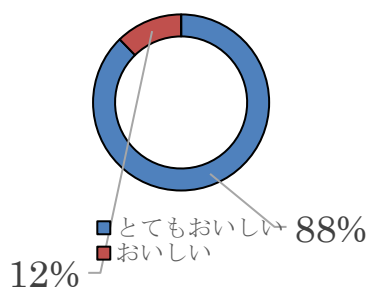


1年B組 長谷川 詢 さんの作品

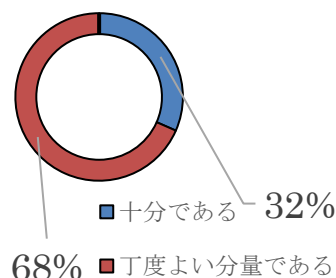
給食を 食せる幸せ噛み締めよう 感謝を込めて いただきます

【保護者対象の給食試食会が12月12日(木)55名 13日(金)36名の参加で実施されました】(アンケート回収率63%)

1食分の味付けは



1食分の量は



- ・全員の方が参加して良かったとの回答がありました。
- ・味付けや量については左記のグラフのとおりでした。量については女子にはボリューム「有」かもしれません。
- ・レシピについてはいつでもお問い合わせください。(次回は資料で提供予定です)
- ・ご意見ありがとうございました。給食室の励みになります。

【保護者の方の感想を一部紹介いたします】→いつも美味しい給食ありがとうございます。改めて給食の取組みについてお聞きすると栄養面等いろいろ考えられていて、子どもたちが美味しく食べられる工夫されていて本当にありがたいです。家でも工夫して食事作りをしたいと思いました。総務委員のみなさん準備・運営ありがとうございました。