



3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 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)	たんぱく質 (g)
	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。

日(曜)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	栄養価	
	主食 おかず 飲み物	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)
3(月)	菜の花ごはん	鶏卵		にんじん なばな こまつな		精白米 三温糖	ひまわり油 ごま	清酒 うずくししょうゆ 食塩 こんぶかつおだし	702	
	鯖の南蛮漬け	さわら			たまねぎ	でん粉 米粉 三温糖	なたね油	みりん 穀物酢 唐辛子		
	あさりのすまし汁	あさり 豆腐		水菜	だいこん はくさい	緑豆はるさめ でん粉		清酒 うずくししょうゆ かつおだし 食塩		30.5
	牛乳		牛乳							
4(火)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	683	
	大根麻婆	米みそ 豚肉		にんじん クリンピース たまねぎ	だいこん しょうが たけのこ 長ねぎ にんにく 干しいだけ	三温糖 でん粉	ひまわり油 ごま油	しょうゆ 鶏だし 牡蠣油 豆板醤 テンメンジャン		
	春雨サラダ	ボンレスハム		こまつな	キャバツ りょくとうちゆし	緑豆はるさめ きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢 食塩		27.5
	牛乳		牛乳							
5(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	756	
	豆腐の薬味ソース	豆腐			にんにく 長ねぎ えのきたけ しょうが	でん粉 米粉 三温糖		しょうゆ 穀物酢		
	磯香あえ		ひじき のり	こまつな	キャバツ りょくとうちゆし	三温糖		しょうゆ 清酒		30.1
	かきたま汁	鶏卵 鶏肉	わかめ ほうれんそう	にんじん	干しいだけ たまねぎ	でん粉		しょうゆ かつおだし 食塩		
6(木)	ひじきごはん	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん		精白米	ごま油	しょうゆ 食塩	770	
	ヤンニョムチキン	若鶏肉			にんにく	三温糖	清酒 みりん かつおだし	コチジャン ケチャップ しょうゆ		
	のっぺい汁	豆腐 焼き竹輪		にんじん	だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいだけ 長ねぎ	さといも でん粉		かつおだし しょうゆ 食塩		40.3
	牛乳		牛乳							
7(金)	地粉うどん				だいこん しめじ エリンギ	小麦粉(県産含む)		食塩 しょうゆ	760	
	きのこわかめうどん	豚肉 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ	三温糖		かつおだし みりん		
	松風焼き	大豆ミート 鶏卵			しょうが たまねぎ	パン粉(生) 三温糖	ごま	しょうゆ こしょう みりん		36.9
	りんご	豆腐 赤みそ 豚肉・鶏肉			りんご					
10(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	772	
	チキンチキンごぼうれんこん	鶏肉			ごぼう れんこん	でん粉 米粉		みりん 清酒		
	豆腐チゲ	木綿豆腐 あさり		にら にんにく	はくさいナムチ しめじ 長ねぎ りょくとうちゆし えのきたけ だいこん	三温糖	ごま油	しょうゆ		35.0
	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん しょうが						
1年無 11(火)	シーフードピラフ	ほたて貝柱 むきえび あさり いか		にんじん	たまねぎ ホールコーン クリンピース	精白米	バター	鶏だし 食塩	680	
	チキンマーマレード焼き	若鶏肉			にんにく (マーマレード)	マーマレード	ひまわり油	こしょう しょうゆ ぶどう酒 鶏がらスープ 食塩 しょうゆ		
	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャバツ えのきたけ セロリー		オリーブ油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ		36.1
	ミニブラウニー	鶏卵				砂糖 小麦後	マーガリン	チョコレート ココア		
12(水)	ウィンナーロールパン (生地から手作り)	ウィンナー 鶏卵				米粉 三温糖	バター	ドライイースト 食塩	710	
	コーンポテト	豆乳		パセリ	クリームコーン	強力粉	じゃがいも	食塩 こしょう		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー にんにく		オリーブ油	食塩 こしょう		25.5
	牛乳		牛乳	トマト	キャバツ			ケチャップ コンソメ		
13(木)	アップルトースト		脱脂粉乳		りんご	パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング バター	イースト 食塩 シナモン	791	
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム クリンピース	じゃがいも 小麦粉	バター	鶏がらスープ		
	アーモンドサラダ		チーズ			ひまわり油	食塩 しょうゆ	食塩 こしょう		27.9
	牛乳		牛乳	フロクコリー にんじん	キャバツ きゅうり たまねぎ	三温糖	ひまわり油 アーモンド	食塩 こしょう 穀物酢		
17(月) 郷土食	油麩の玉子とじ丼 (麦ごはん)	鶏卵 生揚げ		にんじん さやえんどう		精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 しょうゆ	790	
	こまつなのおひたし			こまつな	たまねぎ りょくとうちゆし	仙台麩 三温糖 三温糖 でん粉		みりん かつおだし しょうゆ かつおだし		
	大豆とかえり煮干しの揚げ煮	だいず	かえり煮干し			三温糖	なたね油	しょうゆ みりん		35.1
	牛乳		牛乳							
18(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	740	
	豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐 鶏卵	ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ しいだけ	パン粉 三温糖	ひまわり油 ごま	しょうゆ みりん		
	さつまいもの煮もの	豚肉				でん粉	バター	かつおだし		30.9
	みそ汁	油揚げ 米みそ		こまつな	長ねぎ りょくとうちゆし	さつまいも 三温糖		しょうゆ みりん かつおだし		
19(水)	ピーズキーマカレー (麦ご飯)	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト	にんじん トマト	しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦	ひまわり油	食塩 清酒 鶏がらスープ ローリエ クロブ コリアンダー	794	
		大豆 レンズ豆		ピーマン	にんにく	小麦粉		クミン カルダモン パプリカ		
	ミモザサラダ	鶏卵	乳糖カルシウム	なばな にんじん	キャバツ きゅうり たまねぎ	三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう 穀物酢		28.4
	豆乳プリン	豆乳				はちみつ		寒天		

・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。	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 745 kcal	たんぱく質 32.0 g	炭水化物 108 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 373/4.2 mg / mg	脂質 27.9 g
・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。	3月回数 累計	11回 171回	12回 168回	9回 163回						

【給食費に関するお知らせ】 各学年で給食回数は違いますが、徴収額(引き落とし)の金額が調整されます。最終引き落とし日が「3月31日」になりますので、2月分3月分(調整済)を不足がないように、ご入金をお願いいたします。1食当たりの保護者負担額は、317円となります。



3月 給食だより

令和7年3月3日
さいたま市立浦和中学校
給食室

3年生の皆さんへ・・・1510回!くらい(残念だけどコロナで減ったね)

給食はあと9回で終了です!“だいたい1510回”この数字は君たちが小学校入学から中学校卒業まで、給食を食べた回数でもあり時間でもある。多いか?少ないか?と言えば生涯のうちでたった9年間、それも1年の1/3以下の一瞬の時間であったかもしれない。そして、楽しい会食の時間もコロナで少し奪われてしまっている時間でもある。しかし、君たちが成長する上でまちがいなく重要な“食(しょく)”であり“貴重な時間”でもあったし、それぞれの人生の“食歴”となっている。もう、与えられる給食は二度とない。これからは自分で選択する方がはるかに多い。自分で選ぶということは自己判断であり責任でもある。好きなものや美味しいものは前提でもよいが、長い人生を楽しく過ごし、心と身体をつくる“自分に誇れる食歴”を積み上げ、健康であり心豊かで持続可能な社会生活をおくってほしい。3年生の皆さんとは入学と一緒に浦和中でお世話になりました。3年間ありがとう。(栄養教諭 伊藤)

小学校・中学校の9年間の学校給食は終わりました。(もう食べられないよ～)

学校給食卒業証書

あなたは、義務教育9年間の学校給食を終了し、日常生活におけるバランスの良い食事や組み合わせを理解し、生命や自然に感謝できるようになりました。

そして、毎日の給食当番を通じて協同の精神を養い、勤労を重んずる態度も身に付けました。栄養バランスはもちろん、郷土食や世界の料理を体験し、地産地消も理解し、給食週間で食べることの意義をいっしょに考えましたので、「学校給食」を卒業することを証します。

これからは、自らの知識と五感で楽しみ、そして食事や生活習慣を管理し、健康をつくと同時に、自分の夢や目標に向かってすすんでください。

持続可能な日本、社会の担い手として!!期待しています。

「いただきます。ごちそうさま」といつも残さず食べていただきありがとう。

日本人が誇れる作法の1つとして、食事の前に「いただきます」、食事の後には「ごちそうさまでした」を言っています。この言葉は誰に対して言っているのでしょうか? 答えはあなたの「こころ」しだいです。人間が手に入れた家族や仲間との『共食』は、おいしさを作り、幸福を感じることができるようになる大事な要因であり、文化を作り継承する力となっています。食事を作ってくれる家族の方々や、生産者、なにより「命」をいただいていること、他者へ想いを馳せる事ができる人になって欲しいです。1・2年生の皆さんも、当たり前のように食べている今の仲間や目の前の給食を、大事にしてくださいね。