

2月分予定献立表

17(水)	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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。

日(曜)	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		
		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年X 3(月)	わかめゆかりごはん		わかめ			精白米 米粒麦	ごま	ゆかり		
部分献立	ゆすと黒こしょう 香る肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ (こんにゃく) ゆず(皮)	じゃがいも	ひまわり油	食塩 黒こしょう 清酒	762	
	きな粉大豆	だいず きな粉	乳清カルシウム			三温糖		かつおだし こんぶだし		32.9
4(火)	麦ごはん		牛乳			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒		
	いわしの蒲焼 大豆の磯煮	まいわし		にんじん	(しらたき)	でん粉 米粉 三温糖	なたね油	しょうゆ みりん	793	
部分献立	豆乳入りみそ汁	豚肉 油揚げ	長ひじき	にんじん	こまつな	三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし		32.7
		豚肉 豆腐 米みそ 豆乳		にんじん	こまつな	だいこん 長葱	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし	
5(水)	ナポリタン	豚肉 あさり		にんじん 青ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	スパゲッティ	ひまわり油	ケチャップ パプリカ 食塩	749	
	海藻サラダ		海藻	赤ピーマン	キャベツ きゅうり ホールコーン	きび糖	ごま油	しょうゆ 米酢		
	ナッツ入りチョコバナナケーキ	鶏卵	牛乳		バナナ	小麦粉 (ポトマーチヨウコク)	ココア バター	ベーキングパウダー	30.8	
部分献立	牛乳	生クリーム	乳清カルシウム		上白糖 チョコレート	アーモンド				
3年X 6(木)	さつまいもごはん					精白米 さつまいも	ひまわり油 ごま	清酒		
1年生 家庭科 献立	鶏の照り焼き	鶏肉				米粉		食塩 しょうゆ みりん 清酒	689	
	小松菜と豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 米みそ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごま油	食塩 うすくちしょうゆ		32.1
部分献立	バナナ			こまつな	長葱	バナナ		こんぶだし かつおだし		
	牛乳		牛乳							
3年X 7(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒		
新献立	豆腐とはんぺんのナゲット	はんぺん 豆腐	乳清カルシウム		長葱 にんにく しょうが	やまいち(はんぺん) でん粉	なたね油	食塩 しょうゆ	720	
	ひじき	鶏肉 鶏卵	ひじき		砂糖					
部分献立	ナムル	こんにゃく	こまつな		りょくとうちゆし えのきたけ にんにく	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 判(が)ー 片(ア)粉	26.0	
	おろし汁	鶏肉	にんじん	だいこん	長葱 しめじ (こんにゃく)	じゃがいも	ひまわり油	しょうゆ 食塩 かつおだし		
部分献立	牛乳		牛乳							
3年X 10(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒		
茶碗蒸し 手づくり	じゃがいものそぼろ煮	高野豆腐 大豆ミート		にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが	植物油 三温糖		しょうゆ みりん	741	
	おかかあえ	鶏肉			グリーンピース	でん粉		かつおだし		
部分献立	茶碗蒸し	鶏肉 鶏卵 むきえび		ほうれんそう	りょくとうちゆし キャベツ			しょうゆ	33.7	
	牛乳		牛乳		干しいたけ	三温糖	かつおこんぶだし	しょうゆ 食塩 清酒		
3年X 12(水)	地粉うどん					小麦粉 (県産)		食塩		
1年生 家庭科 献立	武蔵野肉うどん風	豚肉 油揚げ			しめじ 長葱 たまねぎ		植物油 かつおだし	しょうゆ 食塩 みりん	855	
	味噌ポテト	米みそ				じゃがいも でん粉 三温糖		みりん		
部分献立	小松菜のおひたし	かつお節		こまつな	りょくとうちゆし			しょうゆ かつおだし	32.8	
	県産キウイ(ゼリー)		ホイップクリーム		キウイフルーツ	上白糖		アガー		
部分献立	牛乳		牛乳							
3年X 13(木)	チャーハン	豚肉 鶏卵	乳清カルシウム		にんじん たまねぎ 長葱	精白米	ごま油 ひまわり油	鶏がらスープ 食塩 しょうゆ こしょう		
部分献立	エビチリ春巻き	むきえび		長葱	キャベツ たけのこ たまねぎ	緑豆はるさめ 春巻き皮	なたね油 ごま油	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ	857	
	肉春巻き	豚肉	にんじん	干しいたけ	キャベツ たけのこ たまねぎ	緑豆はるさめ 春巻き皮	なたね油 ごま油	デンプンゼリー しょうゆ 食塩		
部分献立	クイックオオのスープ (米粉麺のスープ)	ベーコン		にんじん こまつな	えのきたけ りょくとうちゆし	米粉麺	ごま油	鶏がらスープ 食塩	31.8	
	牛乳		牛乳					こしょう しょうゆ		
3年X 14(金)	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	マーガリン 植物性生クリーム	食塩 イースト		
1年生 家庭科 献立	鶏肉と野菜のオープン焼き	鶏肉		トマト にんじん		じゃがいも 米粉	オリーブ油	岩塩 香辛料 こしょう セロリ	682	
	キャベツたっぷりスープ	ベーコン			たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油 バター	タイム オレガノ ぶどう酒	30.6	
部分献立	果物				果物			コンソメ 食塩		
部分献立	牛乳		牛乳					しょうゆ こしょう		
3年X 17(月)	子供パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩 イースト		
1年生 家庭科 献立	メンチカツ(バーガー)	牛肉 豚肉 鶏卵	乳清カルシウム	カーボネロ(市内産)	たまねぎ キャベツ	パン粉(乾) 小麦粉	なたね油	食塩 ナツメグ 黒こしょう	837	
	小松菜と海藻のサラダ		わかめ	こまつな	きゅうり ホールコーン	きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢		
部分献立	冬野菜のポカポカシチュー		牛乳	にんじん フロccoli	たまねぎ はくさい かぶ	さつまいも さといも	バター ひまわり油	食塩 こしょう	34.1	
	牛乳		生クリーム		エリンギ	小麦粉		ローリエ 鶏がらスープ		
部分献立	牛乳		牛乳							
2年X 18(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒		
部分献立	手作りチーズコロッケ (ソース)	豚肉 鶏卵	プロセスチーズ		たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう	779	
	塩昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ だいこん きゅうり	小麦粉 パン粉	なたね油			
部分献立	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵	わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ		ごま油	食塩	27.1	
	牛乳		牛乳			でん粉		かつおだし しょうゆ 食塩		
部分献立	牛乳		牛乳							
2年X 19(水)	ツナとあさりコーンのピラフ	まぐろ水煮 あさり		赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ ホールコーン	精白米	バター ひまわり油	鶏がらスープ 食塩		
部分献立	ラザニア	牛肉 豚肉	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム	小麦粉 ラザニア	バター オリーブ油	コンソメ しょうゆ こしょう	746	
	フルーツポンチ		チーズ					食塩 ローリエ 黒こしょう		
部分献立	牛乳		牛乳		レモン果汁	みかん パイン もも(黄桃)	レモンこんにゃく ワインこんにゃく	ぶどう酒 トマトビュール	34.5	

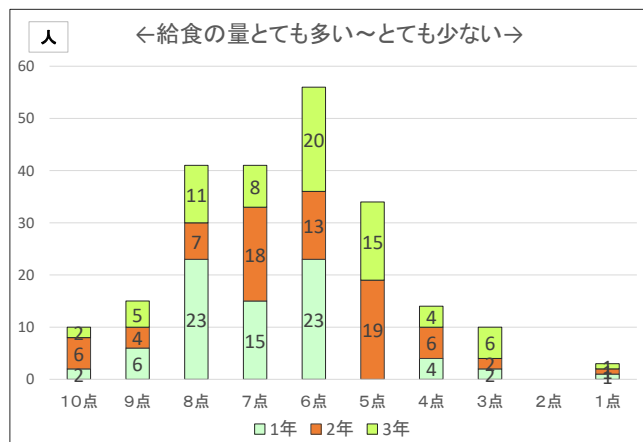
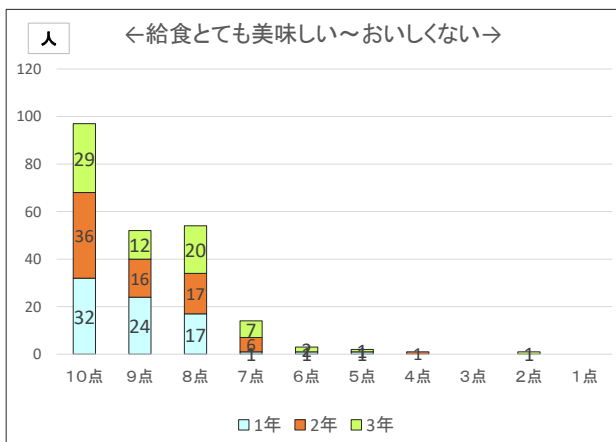
日(曜)	献立									献立の材料									栄養価	
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)								
2年× 20(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒			848									
	鯖カレー	サバ(缶)	生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さといも 小麦粉(ルツ)	植物油(ルツ)	香辛料 中濃ソース												
	わかさぎのフリッター	オキアミ	わかさぎ		だいこん れんこん フロッコリー		ひまわり油	鶏がらスープ しょうゆ												
	杏仁豆腐		牛乳		みかん(缶) バイン(缶)	小麦粉 てん粉 米粉	なたね油	食塩 ペーキングパウダー				29.7								
21(金) リクエスト 給食	中華麺					小麦粉		食塩 かん水			832									
	辛めの担々麺	豚肉 米みそ		にんじん こまつな	にんにく 干ししいたけ 長葱		ねりごま(白)	しょうゆ 甜麺醬 豆板醬 牡蠣油												
	水菜とれんこんのサラダ			水菜	しょうが たけのこ たまねぎ		ひまわり油	鶏がらスープ 清酒 ラー油												
	クリームブリュレ	鶏卵	生クリーム	牛乳	だいこん れんこん	三温糖	なたね油 ごま油	しょうゆ 穀物酢 食塩				31.7								
25(火)	鮭と沢庵のごはん	鮭			しめじ 沢庵(だいこん)	精白米 米粒麦 きび糖	ごま油	清酒 うすくちしょうゆ			680									
	おでんスープ	生揚げ 焼き竹輪		にんじん	(こんにゃく) だいこん	ポテトチップス		清酒 みりん しょうゆ												
	アーモンドあえ	はんぺん つみれ						かつおだし こんぶだし												
	りんご			こまつな	りょくとうちやし キャベツ	三温糖	アーモンド	しょうゆ				28.1								
27(木)	馬宮ごはん					精白米 (馬宮産)	ひまわり油	清酒			760									
	タラフライ(タルタルソース)	助宗タラ				小麦粉 パン粉	タルタルソース なたね油	食塩 こしょう												
	れんこんの金平	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん (しらたき)	三温糖		しょうゆ みりん かつおだし												
	八杯汁	豆腐 油揚げ		にんじん	(こんにゃく) ごぼう 干ししいたけ	でん粉		清酒 みりん しょうゆ				28.9								
28(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒			739									
	生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ はくさい 長葱	三温糖 てん粉	ひまわり油	しょうゆ 清酒												
	磯香あえ	京桜みそ			しょうが たけのこ			食塩 かつおだし												
	牛乳		のり	こまつな ほつれんそう	りょくとうちやし キャベツ			しょうゆ				33.4								
・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 kcal	たんぱく質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カルシウム/鉄 mg / mg	脂質 g	
										2月回数	17回	14回	9回		776	32.4	112	3.2	419/ 4.1	25.2
										累計	160回	156回	154回							

【お知らせ】 各学年ごとに給食回数が変わります。(特に2月は、3年生が海外フィールドワーク、2年生が未来くるワークがあります) 2月分・3月分は、3月31日に学年ごとに回数で調整をして引き落としがありますので、口座への入金をお願い致します。

- ☆ 12月からの献立には、1年生が家庭科の学習で取り組んだ「給食コンクール」の献立が登場しています。2月は投票で選ばれた4名の献立を実施します。栄養はもちろんですが、献立にテーマを設けて、調理の組み合わせ、旬、給食費、食器の数、特に郷土食や作業の量にこだわった献立です。ぜひ味わって食べてみましょう。
- ☆ 2月6日(木) 1年B組 石坂 誠太さんの作成した献立で、テーマは『冬のあったか栄養たっぷり給食』
ポイントは普段取りにくい鉄分、食物繊維、カルシウム、成長に必要なたんぱく質を多く取り入れたことです。
- ☆ 2月12日(水) 1年B組 藤井 遼汰さんの作成した献立で、テーマは『地産地消・極』
ポイントは、埼玉県内の食材や郷土料理にこだわっていることです。
- ☆ 2月14日(金) 1年A組 瀬能 みのりさんの作成した献立で、テーマは『ほっこりあったまる、オープン料理』
ポイントは、学校給食で作りやすいように、手間をかけずにシンプルに冬らしい献立にすることです。
- ☆ 2月17日(月) 1年A組 谷長 優那さんの作成した献立で、テーマは『埼玉! 彩! 最!』
ポイントは埼玉の食材を使う(埼玉)、いろどりを意識する(彩)、みんなと食事の時間を楽しめる最高の献立(最)です。



【給食アンケート】 12月に給食委員会が浦和中学校の「給食」の味や量についてアンケートを実施し、給食朝会で報告しました。(回答数224人)
★ 10点で点数をつけてもらいました。味については満足度が高いものでした。量については丁度よい〜やや多いという傾向です。



※ 1年生が下段、2年生が中段、3年生が上段となっています。また、男女混合の集計です。