

日(曜)	献立									栄養価 (kcal)			
	献立	献立の材料											
	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 調味料等					
23(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	強化米	清酒	789			
	生揚げと豚肉の中華煮	生揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ たいのこ(し) しめじ	三温糖	ひまわり油	みりん	しょうゆ				
	春雨サラダ	うずら卵			しょうが にんにく			牡蠣油	豚骨スープ				
24(木)	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	干しひじき			精白米 三温糖	ひまわり油	みりん	しょうゆ	740			
		だいず						清酒	こんぶだし				
	鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	なたね油	清酒	食塩 香辛料				
	切り干し大根の煮物	ちくわ		にんじん さやいんげん	切干しいたけ	三温糖	植物油	しょうゆ	みりん		かつおだし		
25(金)	地粉うどん	かまぼこ				小麦粉 (県産含む)		食塩	かつおだし	731			
	五目汁	鶏肉 油揚げ	わかめ	こまつな にんじん	ながねぎ たいのこ しめじ			しょうゆ	みりん				
	いかと野菜のかき揚げ	いか		にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉	なたね油	食塩					
	河内晩柑				河内晩柑	でん粉							
28(月) 季節の 献立	たいのこごはん	鶏肉 油揚げ		さやいんげん	たいのこ	精白米 三温糖	ひまわり油	こんぶだし	みりん	しょうゆ	708		
	さばの窓みそ焼き	さば 米みそ			しょうが ながねぎ	三温糖		清酒	みりん				
	おひたし			こまつな	りょくとうもろし			しょうゆ					
	かきたま汁	豆腐 鶏卵		にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ	でん粉		食塩	しょうゆ				
30(水) 市内産 野菜 使用	春野菜のスパゲッティ	ベーコン むきえび		にんじん	にんにく たまねぎ たいのこ	スパゲッティ	オリーブ油	とうがらし	食塩	725			
	海藻サラダ	あさり		アスパラガス	エリンギ			こしょう	とりガラスープ				
			海藻		りょくとうもろし きゅうり ホールコーン	三温糖	ごま油	ごま	しょうゆ				
	小松菜とケールのマフィン	ボンレスハム	牛乳			蒸しパンミックス粉	バター		穀物酢				
		(調理用)	こまつな	ケール		お米のチーズ	オリーブ油						
				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 745 kcal	たんぱく質 31.2 g	炭水化物 109 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 370/3.9 mg/mg	脂質 23.2 g
				4月回数	14回	14回	14回						
				累計	14回	14回	14回						

<学校給食の食事内容と給食回数及び給食費>

学校給食の栄養量は食事摂取基準に沿うように、特に家庭で不足しがちな栄養素を考慮し、生徒の身体測定の結果や活動量、喫食状況(残量1.5%)などから決めています。1日の食事の1/3(3食のうちの1食)ですが、朝夕の食事があるからこそその栄養量です。また、個々の運動の習慣や成長の度合いでも、栄養量は違ってきます。保健室での成長の記録を見ながら、朝食の欠食や偏った食事が無いよう、ご家庭での食事でも大切にしてください。家庭と学校で成長期の中学生の健康をサポートしていきたいと思えます。特にマグネシウム、鉄分、亜鉛についても配慮し、美味しさとのバランスをとりながら、塩分も少なくしていきます。カルシウムについては生涯の最大量が決定する時期ですので、牛乳を必ず飲んでほしいです。(特に女生徒は将来の骨量が卒業時には決まってしまう。)また、最近の傾向として「糖質」「炭水化物」を少なくする生徒もいます。しかし、生涯の体を決める成長期には「炭水化物」はとっても重要です。エネルギー不足だと、集中力の低下や、成長に必要なたんぱく質を削ってしまうので体への影響が心配されます。ですから給食でも主食をしっかりとお食べてほしいと思えます。

給食は、主食・主菜・副菜・汁物や果物・牛乳の組み合わせで、季節の行事や生徒の作成した献立を取り入れたり、市内産の「米」「小松菜」、県産の醤油や味噌をつかって、給食室での手作りをモットーに安全で美味しい給食を提供していきます。

給食費は、会計システムにより、6月から自動引き落としになります。1ヶ月5,050円です。食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱費、水道費、人件費、施設設備費等は、さいたま市で負担しています。給食回数は、年間1年生が170回・2年生が年間167回、3年生が160回(3月含む)の給食を予定しています。(最終3月引き落としの時に回数にあわせ徴収されます。)

調理業務は引き続き「いとほんフーズ株式会社」が担当いたします。

体と心と食べ物と...

新年度、新しいクラスでスタートです。1年生のみなさん、中学校での生活、給食の準備はできていますか? 量も多くなっていますよ。これからが第二の成長期です。体の元気は心の元気、そして心の健康は体の健康にもつながっています。新しい環境に緊張感もある新学期、しっかり食べて心も体も健やかに楽しい学校生活を送れるよう願っています。食べることはとっても大切です。では「なぜ食べるのですか?」あなたはどうか答えますか? 考えてみましょう。



Q あなたはなぜ食べるのですか? 自分の考えを書いてみましょう。簡筆書きでも良いです

Q この3つの数字はなんだろう? 答えエントランスに書いておきます

58~70t (トン)

4725t (トン)

480t (トン)