



# 6月分予定献立表

19回		献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価	
日(曜)	献立	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	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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料類		
	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				
	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	
	主食 おかず 飲み物	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・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類		調味料類		
4(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	700	
	カミカミ佃煮	かつお節	昆布			三温糖		みりん しょうゆ		
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ (しらたき)	じゃがいも	ひまわり油	しょうゆ みりん		
	ごまあえ			こまつな	キャバツ <small>りょくとうもやし</small>	三温糖		かつおだし 清酒	27.8	
牛乳		牛乳			きび糖	ごま	しょうゆ			
5(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	723	
	麻婆豆腐	豆腐 米みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが 長葱 たけのこ	三温糖	植物油	しょうゆ 清酒 牡蠣油		
		豚肉			にんにく たまねぎ 干しいたけ	でん粉	ひまわり油	豆板醤 甜麺醤 コチジャン		
	春雨サラダ		わかめ		りょくとうもやし きゅうり	緑豆はるさめ 三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩	30.9	
牛乳		牛乳					米酢			
6(金)	地粉うどん							食塩	848	
	県産茄子のつけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しめじ 県産なす たまねぎ しょうが	小麦粉(県産含む) 三温糖		しょうゆ みりん 食塩		
	ちくわ・かぼちゃ天ぷら	焼き竹輪 鶏卵		かぼちゃ		小麦粉	ごま(黒) なたね油	食塩 かつおだし		
	冷製白玉シロップ(梅)			にんじん かぼちゃ		白玉もち 砂糖 はちみつ		梅酒	26.8	
発酵乳(いちご)		脱脂粉乳		いちご果汁						
9(月)	黒パン					小麦粉(黒麦含む) 黒糖	マーガリン	イースト 食塩	797	
	ピロシキ	豚肉			たまねぎ キャバツ	小麦粉 パン粉 砂糖	ラード イースト	食塩 しょうゆ こしょう		
	ホルンチ	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー	じゃがいも	ひまわり油	食塩 こしょう ローリエ		
	ミックスサラダ	まぐろ水煮		たまねぎ	キャバツ <small>ホールコーン(※)</small> きゅうり	三温糖	ひまわり油	食塩 穀物酢 こしょう	27.9	
牛乳		牛乳								
10(火)	蒜山おこわ	あずき 鶏肉		にんじん	ごぼう 干しいたけ	精白米 もち米	ひまわり油	清酒 みりん 食塩	725	
	たらの竜田揚げ	たら		さやえんどう		三温糖		しょうゆ かつおだし		
	野菜のかき玉スープ	ベーコン 鶏卵	わかめ	にんじん	たまねぎ 長葱 えのきたけ	でん粉	なたね油	しょうゆ みりん		
	牛乳		牛乳		ホールコーン		ごま油	食塩 こしょう	32.6	
							かつおだし			
11(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	727	
	じゃがいもの肉味噌ソースがけ	豚肉 京桜みそ 大豆ミート		にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ	じゃがいも きび糖	ひまわり油	しょうゆ みりん		
	なめ草和え			こまつな	キャバツ <small>りょくとうもやし</small> えのきたけ	でん粉		清酒 かつおだし		
	メロン			こまつな	キャバツ			しょうゆ かつおだし	29.2	
牛乳		牛乳		メロン						
12(木)	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ ホールコーン	精白米 米粒麦	バター	ぶどう酒 ガラスープ	671	
	鶏のバジルソース焼き	鶏肉		バジル	(ガーリックパウダー)	米粉	オリーブ油	しょうゆ こしょう 食塩		
	コールスローサラダ			にんじん たまねぎ	ホールコーン キャバツ きゅうり	三温糖	ひまわり油	ぶどう酒 食塩 こしょう		
	さくらんぼ				さくらんぼ			食塩 こしょう 穀物酢	32.1	
牛乳		牛乳								
13(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	753	
	出汁巻き玉子	鶏卵		こねぎ ほうれんそう		三温糖		しょうゆ みりん 食塩		
	納豆	納豆						(しょうゆ)		
	豚汁	豚肉 豆腐 米みそ		にんじん	ごぼう 大根 長葱 (こんぴやく)	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし	35.4	
おひたし			こまつな	りょくとうもやし キャバツ			しょうゆ かつおだし			
牛乳		牛乳								
16(月)	そぼろ丼(麦ごはん)	鶏肉 鶏卵			たまねぎ しょうが えだまめ	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 しょうゆ	888	
	ゆかりあえ				キャバツ きゅうり	きび糖		食塩 ゆかり		
	沢煮椀	豚肉 生揚げ		にんじん	ごぼう 大根 長葱 (こんぴやく)			かつおだし しょうゆ こしょう 食塩		
	手作り水ようかん	あずき				白玉もち 砂糖		粉寒天	37.9	
牛乳		牛乳								
17(火)	梅じゃこごはん		ちりめんじゃこ		梅干し	精白米 米粒麦	ひまわり油	ごま 清酒 みりん	652	
	鱈のスタミナ焼き	鱈			にんにく しょうが たまねぎ			しょうゆ みりん 清酒 食塩		
	磯香あえ			のり	こまつな	りょくとうもやし キャバツ		しょうゆ		
	根菜汁	豆腐 鶏肉 米みそ		にんじん	根深ねぎ だいこん ごぼう		ひまわり油	かつおだし	34.2	
牛乳		牛乳								
18(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	813	
	たらのごまみそかけ	たら 京桜みそ				米粉 でん粉 きび糖	なたね油 ごま	しょうゆ みりん		
	うめおかかあえ	かつお節			キャバツ きゅうり	三温糖		梅びしお しょうゆ		
	野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ (こんぴやく)	三温糖	ひまわり油	食塩 しょうゆ	35.8	
牛乳		牛乳		たまねぎ 干しいたけ しょうが			かつおだし 清酒			
19(木)	豆入りストロガノフ(ターメリックライス)	豚肉 だいす		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	精白米 小麦粉	バター	ターメリック 食塩 ローリエ	813	
	チーズエッグ	鶏卵	フロセスチーズ			お米のチーズ	ひまわり油	ぶどう酒 こしょう チミグラスソース		
	海藻サラダ		海藻	こまつな	だいこん ホールコーン	三温糖	ごま油	食塩 こしょう		
	牛乳		牛乳					しょうゆ 穀物酢	32.1	
20(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	770	
	えびと豆腐のチリソース	むきえび 豚肉 豆腐		にんじん 青ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	でん粉 米粉	なたね油	しょうゆ 豆板醤 食塩		
	チョレギサラダ		のり	わかめ	こまつな 赤ピーマン	キャバツ きゅうり にんにく	きび糖	ひまわり油	チリパウダー ケチャップ	
	冷凍みかん				みかん			ごま油 しょうゆ	33.1	
牛乳		牛乳					コチジャン			

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)	
23(月)	牛丼 (麦ごはん)	生揚げ 牛肉		にんじん	たまねぎ たけのこ (しらたき) えのきだけ	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉	ひまわり油	食塩 清酒 しょうゆ	72	672	
	丸ごとトマトの出汁漬 一塩漬 牛乳			トマト		オリブ油	ぶどう酒 牡蠣油 豆板醤 白出汁 食塩				
					きゅうり キャベツ だいこん		食塩				
24(火)	アロス・コーン・ポジョ (麦ごはん)	鶏肉		赤ピーマン 青ピーマン	にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 食塩 唐辛子	706	29.0	
	こいわしのカレーフライ	粉末だいず	小いわし			パン粉 小麦粉 でん粉	オリーブ油	パクリカ ぶどう酒 クミン こしょう			
	じゃがいもとコーンのスープ	鶏肉	生クリーム	こねぎ みつば	たまねぎ ホールコーン	じゃがいも		コンソメ コリアンダー 食塩			
	ミルクコーヒー		牛乳					鶏ガラ こしょう コーヒー			
25(水)	ブルーベリーコップ ポークビーンズ	ベーコン 大正金時豆 豚肉 だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉(県産産) 砂糖	ショートニング バター	イースト 食塩	766	28.4	
	ひじきのマリネ		干しひじき	トマト(ピューレ)		じゃがいも	ひまわり油 お米のチーズ	鶏ガラ 食塩 故障			
	牛乳		牛乳		きゅうり キャベツ ホールコーン	三温糖	ひまわり油	ケチャップ ソース ぶどう酒			
								しょうゆ みりん 清酒 米酢 かつおだし			
26(木)	麦ごはん ごま塩					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	706	30.9	
	五目豆腐	鶏肉 焼き竹輪 豆腐 米みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが	三温糖	ひまわり油 ごま油	しょうゆ みりん			
	ピリ辛あえ			ごまつな	きゅうり りょくとうもろし	三温糖	ごま油	かつおだし 清酒			
	牛乳		牛乳					しょうゆ 穀物酢 豆板醤			
27(金)	中華麺 豆腐ラーメン	豆腐 なると 豚肉		にんじん ほうれんそう	長葱 たけのこ 干ししいたけ	小麦粉(県産産) 砂糖	ごま油	かん水	728	32.5	
	きびなごごまフライ		きびなご		しょうが	パン粉 小麦粉 でん粉	ごま なたね油	食塩 しょうゆ 鶏ガラ			
	わかめサラダ		わかめ		りょくとうもろし しょうゆ	三温糖	ひまわり油	しょうゆ 米酢			
	牛乳		牛乳								
30(月)	シーフードカレー (バターライス)	あさり むきえび いか 豚肉		にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油 お米のチーズ	清酒 こしょう ぶどう酒	822	27.6	
	手作り福神漬				なす だいこん しょうが	三温糖	ごま	カレー粉 ケチャップ ソース			
	紫陽花ジュレ				きゅうり れんこん			しょうゆ デミグラスソース			
	牛乳		牛乳		りんごジュレ ぶどう酢ゼリー (こんにゃく)	砂糖	ナタデココ	しょうゆ 穀物酢 ぶどう酒			

・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 752 kcal	たんぱく質 31.0 g	炭水化物 110 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 404/4.2 mg/mg	脂質 21.7 g
6月回数	19回	19回	19回							
累計	51回	51回	51回							

## 給食だより 6月

## "You are what you eat"

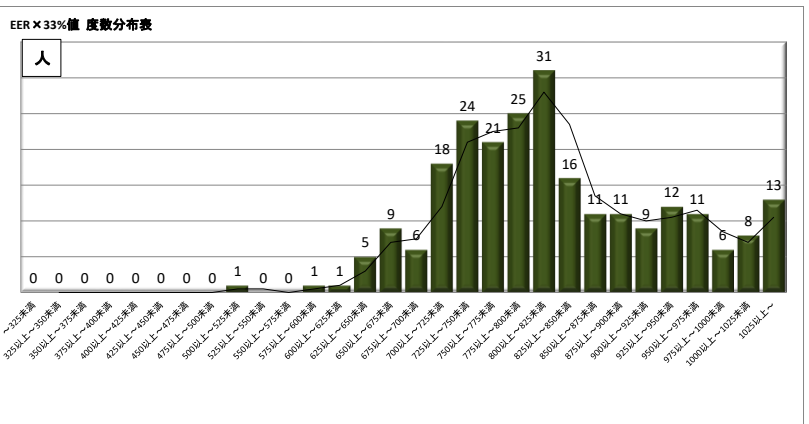
浦和中の給食の「栄養量」ってどのように決めているかをお知らせします。成長期の今、皆さんが「食べているもの」は全てが体の一部となり生涯の土台となります。言い換えれば「食べたもの」でしか身体は作ることができないし、勉強や運動のエネルギーを作り、健康な身体を作ることでもできないこととなります。また、食べることで胃腸などの機能が維持されます。個人個人で体の大きさや、食べる量も違いますね。好き嫌いがあっても当然です。でも、人生で最大の成長期である今、給食も含めて3度の食事をしっかりと食べてほしいですね。

【浦和中学校の栄養量】

・1日に必要なエネルギーは生徒全員の4月の身体測定の身長と体重の結果から、標準体重、基礎代謝量、身体活動量(運動量)、成長に必要な量を加味して、満足度等アンケートや喫食量の結果から求めます。

1日の1/3を目標に、たんぱく質や脂肪もエネルギーをもとに算出し、その他の栄養素は「日本人の食事摂取基準」(家庭科でも勉強します)から決めて「762kcal」(8訂成分値から)としています。健康や成長のため残さず食べてよい量です。反対に残すということは、必要な栄養素が不足するということです。今身体には変調が現れないかもしれませんが、将来病気のリスクが高くなるのが心配されます。また、鉄分やカルシウムは十分に取れるように工夫していますのでなるべく残さずに食べてください。

そして、普段から塩分を控えて野菜・果物を十分に食べるよう心がけていきましょう。献立表にも1日に必要な食品別の摂取量を載せていますので参考にしてください。



新年度の学校生活は2カ月を過ぎました。給食も大変よく食べてくれています。1年生からは「おいしい」という声もあって、給食室のよいモチベーションとなっています。給食が学校生活の一助となり、健康づくりの要になるように頑張ってお返していきたいと思っております。ここで問題です

Q 4月分1カ月平均の給食の残り(残量)は次のうちどれでしょうか? 答えはエントランスに掲示します。

ア 5%                      イ 3%                      ウ 1%

Q 次の3つの数字は何でしょうか?

このイラストの名前は知ってますか?→

10人中1人 (世界人口)

10人中3人 (世界人口)

7億3000万人

