

1月分予定献立表

11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
				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	
	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	
	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)
13(火)	大根飯			こまつな	だいこん	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 かつおだし	741
	紅白雑煮	鶏肉		にんじん	ごぼう ながねぎ しめじ	じゃがいも 紅白もち	ごま油	うすくちしょうゆ 食塩	
	小魚入り松葉芋 牛乳		かえり煮干し 牛乳			三温糖 さつまいも はちみつ	アーモンド なたね油	しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん	23.7
14(水)	麦ごはん のり佃煮		もみのり			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	682
	ぶり大根	ぶり	昆布		だいこん しょうが	三温糖		清酒 みりん しょうゆ	
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ごぼう しめじ (こんやく)	きび糖	ひまわり油	清酒 みりん しょうゆ	30.3
	牛乳		牛乳		ながねぎ	じゃがいも		かつおだし しょうゆ 食塩	
15(木)	皿うどん	豚肉 なると				小麦粉	植物油	食塩 こしょう	778
	長崎ちゃんぽん	いか あさり うずら卵		にんじん	はくさい りょくとうちやし ながねぎ たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	でん粉	ひまわり油	清酒 しょうゆ とりだし 牡蠣油	
	焼き芋					さつまいも			28.9
	乳酸菌飲料 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			砂糖		乳酸菌 シロタ株	
19(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	722
	鶏肉と大根のカレー	鶏肉	乳清カルシウム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご	小麦粉(ルフ)	植物油(ルフ)	食塩 ケチャップ ソース	
	グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん	だいこん しょうが	ひまわり油	ひまわり油	デミグラスソース 香辛料	27.4
	ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳		キャベツ 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	
20(火)	きのこごはん	油揚げ			しめじ まいたけ	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 かつおだし	695
	鱈の香り焼き	ぶり			ゆず	三温糖		しょうゆ 食塩 こんぶだし	
1年生 家庭科 献立	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	こまつな	きゅうり ホールコーン	きび糖	ごま 植物油(ごま油)	清酒 みりん うすくちしょうゆ	31.7
	お芋のみそ汁 牛乳	米みそ	わかめ 牛乳		たまねぎ ながねぎ	三温糖	さといも じゃがいも	しょうゆ 穀物酢 かつおだし	
21(水)	地粉うどん					うどん(県産含む)		食塩	739
	カレー南蛮	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ	小麦粉 でん粉	ひまわり油	食塩 清酒 カレー粉	
	フラワーチップ					さつまいも	なたね油	しょうゆ かつおだし	27.1
	おかかあえ 牛乳	かつお節		ほうれんそう	りょくとうちやし キャベツ			食塩 しょうゆ	
22(木)	東松山やきとり丼	豚肉 京桜みそ			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	719
	こいわしのフライ	小いわし			ながねぎ	三温糖		豆板醤 コチジャン	
	バリバリ海藻サラダ		海藻		キャベツ きゅうり りょくとうちやし	パン粉 小麦粉	なたね油	食塩	28.8
	りんご 牛乳		牛乳		りんご	小麦粉 きび糖	ひまわり油 ごま(油)	食塩 しょうゆ 米酢	
23(金)	馬宮ごはん					精白米 (馬宮産)	ひまわり油	清酒	786
	さばの葱塩ソース	さば(切身)			ながねぎ レモン果汁	米粉 でん粉 きび糖	なたね油 ごま油	黒こしょう とりだし	
	おひたし			こまつな	りょくとうちやし キャベツ			しょうゆ 清酒	33.8
	野菜たっぷりちゃんこ汁 牛乳	鶏肉 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	でん粉 砂糖	だいたし	清酒 しょうゆ かつおだし うすくちしょうゆ	
26(月)	二色揚げパン(抹茶・黒糖)					パン(小麦粉) 砂糖 黒糖	ショートニング	食塩 抹茶 イースト	788
リクエスト ナンバー1 献立	肉団子のスープ	鶏肉 豚肉		にんじん こまつな	はくさい ながねぎ	緑豆はるさめ		しょうゆ 食塩 こしょう	
	大豆とひじきのサラダ	だいず	干しひじき	にんじん	キャベツ	三温糖	ごま油	こんぶだし コンソメ	24.6
	牛乳		牛乳					清酒 みりん かつおだし しょうゆ 穀物酢	
29(木)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	782
1年生 家庭科 献立	鶏もも肉の甘酢絡め(炒め)	鶏もも肉			にんにく しょうが	米粉 でん粉 砂糖	なたね油 ごま しょうゆ	清酒 ケチャップ 穀物酢	
	フロッコリーのチーズ焼き	チーズ	フロッコリー				マヨネーズ	食塩	33.5
	仙台風芋煮	豚肉		にんじん	ごぼう しめじ (こんやく)	さといも		かつおだし しょうゆ	
	牛乳	米みそ	牛乳		ながねぎ	三温糖	ひまわり油	みりん 清酒	
30(金)	手作りメロンパン	鶏卵				パン(小麦粉) 砂糖	ショートニング バター	食塩 イースト チョコチップ	818
人気 メニュー	豆腐と白菜のスープ煮	豆腐 ベーコン		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	鶏ガラスープ しょうゆ	
	マカロニサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン	マカロニ 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう	28.5
	牛乳		牛乳		たまねぎ			食塩 こしょう 穀物酢	

・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 750 kcal	たんぱく質 28.9 g	炭水化物 107 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 400/4.5 mg/mg	脂質 25.0 g
1月回数	11回	11回	11回							
累計	140回	137回	142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20日(火) 1年A組 中井 翔大さんの作成した献立で、テーマは『和食』

★1月29日(木) 1年B組 後藤 悠那さんの作成した献立で、テーマは『思い出の郷土料理』

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、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。今年度は物価高騰で給食費が厳しく、みかんやりんごが組合わされていましたが付けることが出来なかったです。今年も、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の意味を、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、好き嫌いなどによ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、日本中の食べ物不足、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。本格的に昭和21年、東京、神奈川、千葉の学校で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(ララ物資)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、リクエスト等を取り入れて楽しく、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」する気持ちと「食から社会を見る力」を培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少なく1%以下の残量ですが、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、飢餓の報道もありました。)

【浦和中学校 給食標語 優秀作品が決定しました】

1年B組 坂本 琴美 さんの作品

旬の味 体に優しい 自然の力



◎ 1年生が取り組んだ「給食標語」ですが、選定候補上位の標語作品を紹介いたします。

1年A組 岸本 歩さん 「いただきます 未来の自分に 栄養だ」

1年B組 永島 芹奈さん 「地産地消 地域をつなぐ 架け橋に」

1年B組 小池 陽向さん 「広げよう 笑顔と元気 給食から」

1年A組 佐怒賀琉真さん 「悩み事 給食食べれば どうにかなる」

1年A組 眞木 絢葉さん 「美味しさが 日々を明るく 照らし出す」

どの標語も「給食」を大切にしてくれて、ありがとうございます。

◎ 2年生は給食写真(残量無の空の食缶)で一言でした。3年生は給食川柳に取り組みましたので、エントランスに掲示します。

【試食会の報告】12月11日(木)12日(金)に81名の保護者を迎えての給食試食会がありました。一部アンケートと感想をご紹介します。給食の味について、参加者の98%からとても美味しい、また1食分量について、参加者の98%がちょうどよい分量(多い含む)との回答をいただきました。

★感想★

・3年生の母です。毎年試食会を楽しみに参加してきました。こんなに美味しくて栄養たっぷりの給食を3年間ただけて幸せだな~とお思います。大人なってもきっと中学校給食の美味しさは、心の中に温かく残ることでしょう。

・豆腐のナゲットがご飯に良くあって美味しかったです。栄養バランスも良くこんなに美味しい給食が毎日食べられて、子どもたちは幸せだと思います。親としては美味しい給食を毎日作ってくださって感謝の気持ちでいっぱいです。試食会を運営してくださった役員のみなさま、ありがとうございました。