

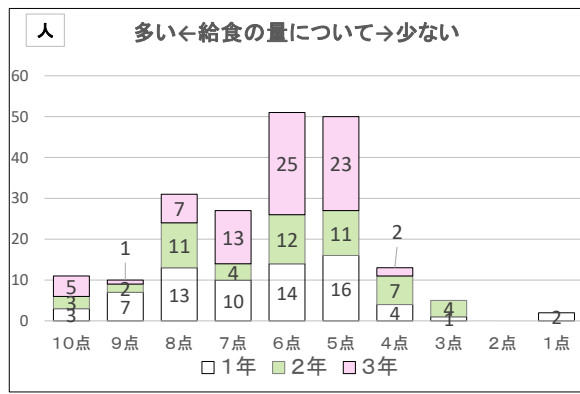
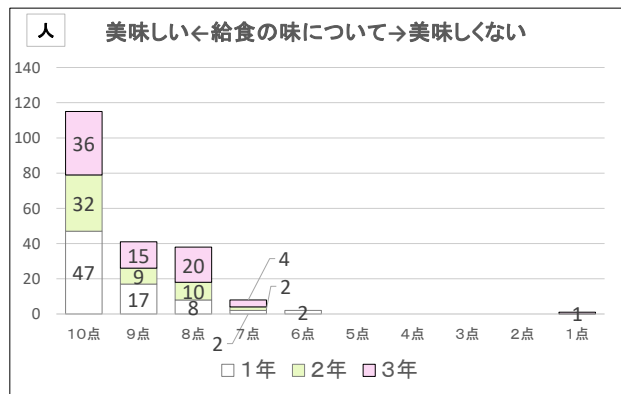
日(曜)	献立		献立の材料							栄養価			
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)				
18(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	742				
	鯖の味噌煮	鯖	米みそ		しょうが	三温糖		みりん					
	なめ苺和え			こまつな	キャベツ			しょうゆ かつおだし					
	沢煮椀	豚肉	生揚げ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	でん粉	ひまわり油	しょうゆ 食塩	33.3				
牛乳		牛乳		(こんにゃく)			こしょう						
19(木)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	738				
	鶏の山賊焼き	鶏肉			しょうが にんにく	米粉	ごま油	清酒 山椒粉 唐辛子 しょうゆ					
	れんごんの金平	油揚げ		にんじん こまつな	れんこん	三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし					
	さつま汁	豚肉 豆腐		にんじん	だいこん しめじ ごぼう	さつまいも	ひまわり油	かつおだし	37.7				
牛乳	米みそ			ながねぎ									
20(金)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	798				
	じゃが芋と里芋のそぼろ煮	凍り豆腐 大豆ミート		にんじん	たまねぎ えのきだけ しめじ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん					
	浅漬け	鶏肉			しょうが グリンピース	さといも でん粉		かつおだし					
	かき揚げ		かえり燕干し	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり			うすくちしょうゆ 食塩	29.7				
牛乳		牛乳		たまねぎ ごぼう	米粉 小麦粉		食塩						
24(火)	馬宮ご飯					精白米 (馬宮産)	ひまわり油	清酒	690				
	松風焼き	豆腐 豚肉	乳清カルシウム		しょうが たまねぎ	パン粉(生) 三温糖	ごま	しょうゆ					
	磯香あえ	鶏肉 鶏卵 京桜みそ		のり	ほうれんそう こまつな			しょうゆ					
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	干ししいたけ だいこん はくさい	ながねぎ 南部せんべい	ひまわり油	かつおだし しょうゆ 食塩 清酒	32.3				
牛乳		牛乳											
25(水)	中華麺					小麦粉(県産産)		かん水	944				
	豆乳担々麺	豚肉 豆乳		にんじん こまつな	にんにく 干ししいたけ ながねぎ	三温糖	練りごま ごま油	しょうゆ 豆板醤 牡蠣油					
	マルゲリータ餃子	米みそ			しょうが たけのこ		甜面醬 清酒						
	さつまいも蒸しパン	豚肉	チーズ	トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	大豆油 なたね油	バジル 酢 こしょう	35.6				
牛乳		牛乳		さつまいも	蒸しパン粉 上白糖	ひまわり油 アーモンド							
27(金)	スライスコッペパン					パン(県産産) 砂糖	マーガリン ごま	イースト 食塩	745				
	ミートパイグラタン	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	マーガリン (パイ生地)	ケチャップ ぶどう酒 食塩					
	ビーンズサラダ	鶏卵(パイ生地産)				お米のチーズ	ひまわり油	デミグラスソース コンソメ 黒こしょう					
	いちごジャム	ボンレスハム ひよこ豆		にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	三温糖	ひまわり油	米酢 食塩	26.6				
牛乳	だいず 大正金時豆			いちご	砂糖		こしょう						
献立	牛乳		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。		2月回数		1学年	2学年	3学年	平均	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム/鉄	脂質
・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。		累計		17回	17回	9回	栄養量	776 kcal	31.3 g	114 g	3.1 g	410/4.1 mg / mg	24.1 g

【お知らせ】 各学年ごとに給食回数が違います。(特に2月は、3年生が海外フィールドワークがあります) 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月は各クラスの投票で選ばれた2名の第1位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4日(水) 1年A組 伊藤 聡亮さんの作成した献立で、テーマは『冬の料理』
 ポイントは冬の食材をや地場産物を取り入れたことです。
 ☆ 2月6日(金) 1年B組 上 賢翔さんの作成した献立で、テーマは『決戦!! 川中島』
 ポイントは、6つの基礎食品群のバランスと、美味しく温かい料理にすることです。



【R7年度給食アンケート】 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。(回答率85%)
 ★ 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。



※ 浦和中学校の給食の残量は、1%となっていて大変良く食べています。(令和7年度12月までの集計)
 ※ 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。