



3月分予定献立表



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)	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	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	エネルギー(kcal)
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g	たんぱく質(g)

1日に必要な食品群別摂取量のみやす(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
3(火)	菜の花ごはん	鶏卵		にんじん なばな		精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 うすくちしょうゆ
季節の 献立	タラの南蛮漬け	タラ		小松菜	ながねぎ	三温糖	ごま	かつおだし 食塩
	あさりのずまし汁	豆腐 あさり		にんじん みつば	だいこん はくさい でん粉	てん粉 三温糖	なたね油 一味唐辛子	しょうゆ 穀物酢 みりん
	ひな祭り大福	小豆金時豆いんげん豆	寒天			上新粉 砂糖		かつおだし 清酒 うすくちしょうゆ
4(水)	地粉うどん	豚肉 米みそ	くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん キムチ ながねぎ	小麦粉 (県産含む)	ごま油	豆板醤 しょうゆ
新献立	キム玉うどん(汁)	鶏卵		にんじん いら	しめじ えのきたけ	てん粉		鶏ガラスープ
	チジミ	鶏卵 いか		こねぎ	エリンギ	米粉 小麦粉	ごま油	食塩 しょうゆ
	りんご				りんご	てん粉 きび糖		穀物酢 一味唐辛子
5(木)	ソイ丼	だいたす ベーコン		にんじん さやいんげん		精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 しょうゆ
新献立	和風ポテトフライ	豚肉	乳清カルシウム	赤ピーマン しゆんぎく		小麦粉(ルフ) 三温糖	植物油(ルフ)	カレー(ルフ) みりん
	トック入りわかめスープ	わかめ	わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ ながねぎ	トック でん粉	なたね油 ごま	しょうゆ こしょう
	牛乳		牛乳					食塩 しょうゆ
6(金)	チョコツイストパン		乳(チョコ)			小麦粉(県産) 砂糖	ショートニング チョコレート	イースト 食塩
卒業 お楽しみ 献立 ①	チキンピーンズ	ひよこ豆 だいたす	乳清カルシウム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ひまわり油	クチャップ ソース ぶどう酒
	ひじきのマリネ	大豆 鶏肉						鶏ガラスープ 食塩 こしょう
	牛乳		牛乳					しょうゆ 清酒 みりん
9(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒
卒業 お楽しみ 献立 ②	いかと豆腐のチリソース	いか 豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ ながねぎ	米粉 三温糖	なたね油	クチャップ 豆板醤 しょうゆ
	ビーフンのサラダ	豆腐		にんじん	にんにく しょうが	てん粉	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩 チリパウダー
	牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり りょくとうちやし	ビーフン 三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 食塩 穀物酢
10(火)	照焼チキンパン	鶏肉	プロセステース		たまねぎ ホールコーン	強力粉 三温糖	ひまわり油	ドライイースト 食塩
卒業 お楽しみ 献立 ③	豆乳クラムチャウダー	ベーコン 白花生		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	てん粉	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ みりん 食塩
	アーモンドサラダ	あさり 豆乳		キャベツ	だいこん キャベツ ホールコーン たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩 こしょう
	牛乳		牛乳					ローリエ ぶどう酒
11(水)	揚げパン(ココア・モド)					小麦粉(県産) 砂糖	マーガリン ココア・モド	なたね油 イースト食塩
卒業 お楽しみ 献立 ④	ポトフ	ウィンナー 豚肉		かぶ(葉)	たまねぎ はくさい	じゃがいも		鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ
	ミモザサラダ	鶏卵	乳清カルシウム	なばな にんじん	かぶ(根) セロリー		植物油	こしょう ぶどう酒 ローリエ
	牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり たまねぎ	三温糖	植物油	穀物酢 食塩 白こしょう
12(木)	ターメリックライス					精白米 米粒麦	オリーブ油	食塩 ターメリック
卒業 お楽しみ 献立 ⑤	鶏肉とひよこ豆のカレー	鶏肉 ひよこ豆		にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも 小麦粉(ルフ)	ひまわり油 植物油(ルフ)	ウスターソース カレー粉(ルフ)
	コールスロー		ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン			グラムマサラ 食塩 とりだし
	クリームビュルレ	鶏卵(バイタルト) 鶏卵	牛乳	生クリーム		バイタルト 小麦粉 砂糖		マヨネーズ ひまわり油
16(月)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒
卒業 お楽しみ 献立 ⑥	手作りコロッケ	豚肉	プロセステース		たまねぎ	小麦粉 パン粉 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう ソース
	塩昆布あえ		塩こんぶ		かぶ きゅうり キャベツ		なたね油	ごま油
	けんちん汁	生揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう (こんにゃく)	じゃがいも		しょうゆ かつおだし
17(火)	ゆかりしらすご飯		しらす干し			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 ゆかり粉
卒業 お楽しみ 献立 ⑦	肉団子と白菜のスープ	鶏肉 米みそ	乳清カルシウム	にんじん ほつれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	てん粉 緑豆はるさめ		しょうゆ 食塩
	海藻サラダ	豆腐			ながねぎ	米粉		かつおだし こしょう
	牛乳	ボンレスハム	海藻	にんじん	だいこん きゅうり ホールコーン	三温糖 パスタ	ごま油	米酢 しょうゆ
18(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒
卒業 お楽しみ 献立 ⑧	菜の花のふりかけ			なばな こまつな			ごま油	清酒 みりん 食塩
	カツ煮	鶏肉 鶏卵		みつば	たまねぎ しめじ	パン粉 小麦粉	なたね油	かつおこんぶだし しょうゆ
	みそ汁	油揚げ 米みそ	わかめ		だいこん はくさい ながねぎ	三温糖 でん粉		みりん
19(木)	馬宮ご飯					精白米	ひまわり油	清酒
卒業 お楽しみ 献立 ⑨	カレイ電田揚げ	カレイ				てん粉 小麦粉	なたね油	しょうゆ 食塩
	磯香あえ	のり	干しひじき	こまつな	キャベツ りょくとうちやし	三温糖		しょうゆ 清酒
	かきたま汁	鶏卵 鶏肉	わかめ	ほつれんそう にんじん	えのきたけ たまねぎ	でん粉		しょうゆ 食塩 こんぶだし

・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。	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。	3月回数	12回	12回	8回	768	30.1	114	3.2	439/4.7	24.6
	累計	169回	166回	159回	kcal	g	g	g	mg / mg	g

【給食費に関するお知らせ】 各学年で給食回数は違いますので、徴収額(引き落とし)の金額が調整されます。最終引き落とし日が「3月31日」になりますので、2月分3月分(調整済)を不足がないように、ご入金をお願いいたします。1食当たりの保護者負担額は、317円となります。



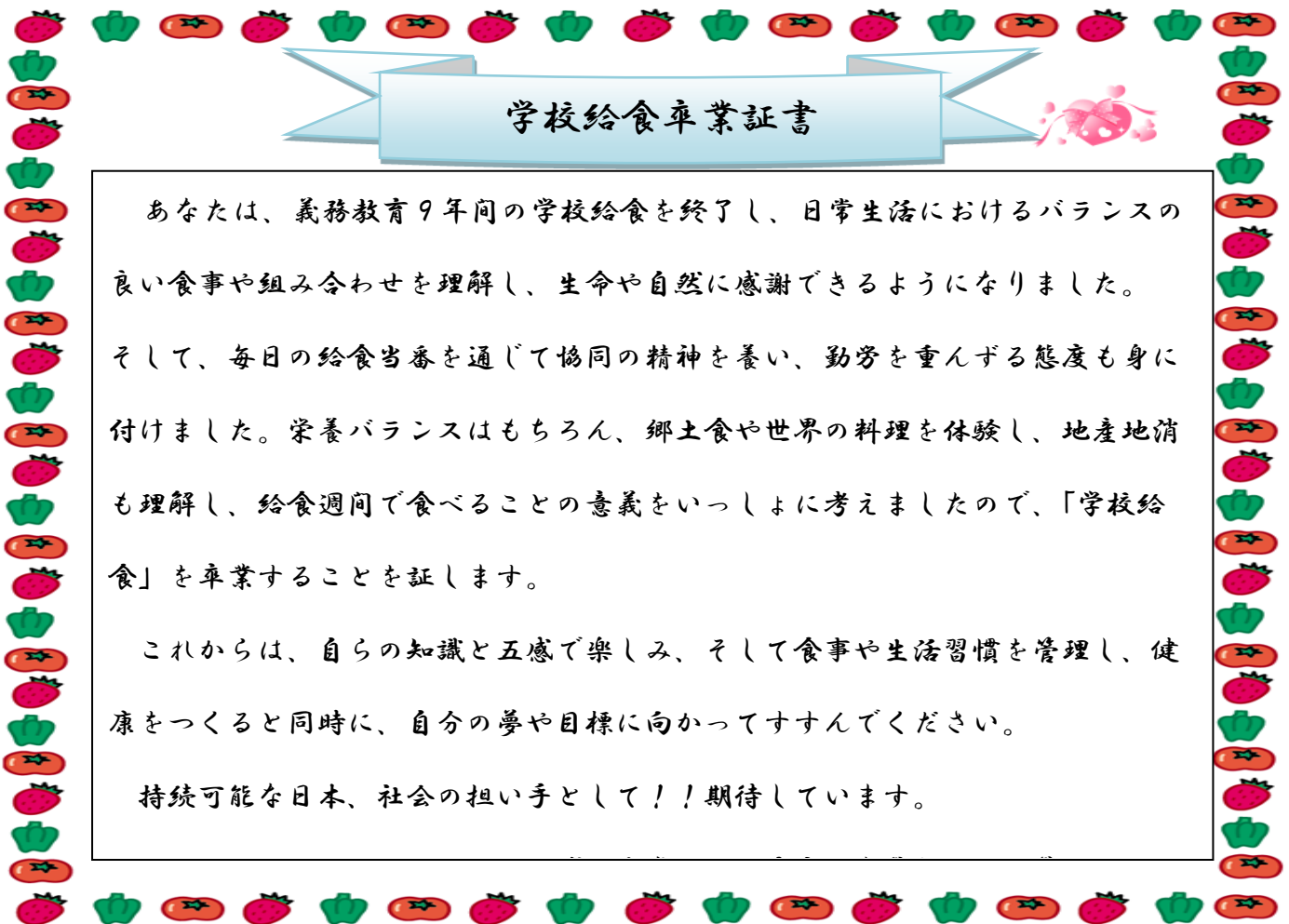
3月 給食だより

令和8年3月3日
さいたま市立浦和中学校
給食室

3年生の皆さんへ・・・1510回!くらい(残念だけどコロナで減ったね)

給食はあと8回で終了です!“だいたい1510回”この数字は君たちが小学校入学から中学校卒業まで、給食を食べた回数でもあり時間でもある。多いか?少ないか?と言えば生涯のうちでたった9年間、それも1年の1/3以下の一瞬の時間であったかもしれない。そして、楽しい会食の時間もコロナで少し奪われてしまっている時間でもある。しかし、君たちが成長する上でまちがいなく重要な“食(しょく)”であり“貴重な時間”でもあったし、すでにあなたたちの人生の“食歴”となっている。もう、与えられる給食は二度とない。これからは自分で選択する方がはるかに多い。自分で選ぶということは自己判断であり責任でもある。好きなものや美味しいものは前提でもよいが、長い人生を楽しく過ごし、心と身体をつくる“自分に誇れる食歴”を積み上げ、健康であり心豊かで持続可能な社会生活をおくってほしい。3年生の皆さんとは3年間浦和中で一緒でした。特に給食委員会の皆さんお世話になりました。(栄養教諭 伊藤)

小学校・中学校の9年間の学校給食は終わりました。(もう食べられないよ～)



学校給食卒業証書

あなたは、義務教育9年間の学校給食を終了し、日常生活におけるバランスの良い食事や組み合わせを理解し、生命や自然に感謝できるようになりました。そして、毎日の給食当番を通じて協同の精神を養い、勤労を重んずる態度も身に付けました。栄養バランスはもちろん、郷土食や世界の料理を体験し、地産地消も理解し、給食週間で食べることの意義をいっしょに考えましたので、「学校給食」を卒業することを証します。

これからは、自らの知識と五感で楽しみ、そして食事や生活習慣を管理し、健康をつくと同時に、自分の夢や目標に向かってすすんでください。

持続可能な日本、社会の担い手として!!期待しています。

“You are what you eat” 1年間給食を残さず食べてくれてありがとう。誇れ完食感食!

あらためて、あなたの身体(もしかしたら心の一部)は、食べ物で作られているということを実感してください。同時に、食事はなにより「命」をいただいていること、他者へ想いを馳せる事ができる人になって欲しいです。食料生産者、食事を作ってくれる家族の方々に感謝することを忘れずにいてください。そして、食べることで「美味しい」を感じてください。なぜなら「美味しい」は心と身体が同時に健康であるひとつの姿であるからです。当たり前前に食べている食事を家族や仲間と一緒に楽しく食べることも大事にしてください。最後に、「食」は生涯を通じて、あなたは家族、地域、国家、世界と繋がっていることを時々感じてみてください。(感食)