

4月分予定献立表

14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
				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
	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 (精白米には鉄分、カルシウム、ビタミンを含む強化米を使用します)							栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
10(金) ようこそ 浦中へ 人気献立	手作りメロンパン	鶏卵	チョコ(乳)			パン(県産小麦粉 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
	豆腐と白菜のスープ煮	豆腐 パーコン 鶏肉 ほたて貝		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 食塩	
13(月)	マカロニサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ	マカロニ 三温糖	ひまわり油	こしょう しょうゆ 穀物酢 食塩	28.5
	牛乳		牛乳					こしょう	
13(月)	チキンカレー (麦ご飯)	鶏肉		にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉	ひまわり油	清酒 こしょう カレー粉 デミグラスソース ケチャップ	761
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり ホールコーン	三温糖	ごま油	しょうゆ ぶどう酒 コンソメ	
14(火)	ピーツのミルクプリン		牛乳	生クリーム	ピーツパウダー (市内産)	砂糖		しょうゆ 食塩 米酢 アガー	24.7
	牛乳		牛乳						
14(火)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	715
	麻婆豆腐	豆腐 みみそ 豚肉		にんじん にら	しょうが ながねぎ だけのこ にんにく たまねぎ しめじ	三温糖 でん粉	ひまわり油	鶏ガラスープ 甜面醬 コチジャン 清酒 しょうゆ 牡蠣油 豆板醤	
15(水)	ピリ辛きゅうり 清美オレシジ				きゅうり 清美オレシジ	三温糖	ごま油	しょうゆ 穀物酢 豆板醤	31.8
	牛乳		牛乳						
15(水)	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	733
	鉄火みそ	だいず 西京京桜みそ				黒砂糖 三温糖		みりん	
15(水)	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 三温糖	ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし 清酒	30.8
	磯香あえ		のり	こまつな	りょくとうちゆし キャベツ			しょうゆ	
15(水)	牛乳		牛乳						
	ひじきごはん	鶏肉 だいず 油揚げ	干しひじき	にんじん		精白米 米粒麦 三温糖	ひまわり油	清酒 しょうゆ かつおだし みりん	739
鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉 米粉	なたね油 しょうゆ	食塩 清酒 黒こしょう		
16(木)	切り干し大根の煮物	焼き竹輪		にんじん さやいんげん	ゆずしだいしん	三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ かつおだし	36.4
	ずまし汁	豆腐 なた	わかめ	にんじん、	だけのこ ながねぎ			食塩 うすくちしょうゆ かつおこんぶだし	
16(木)	牛乳		牛乳						
	二色揚げパン ココア・きな粉	きな粉				パン(県産小麦粉 砂糖)	ショートニング ココア	イースト 食塩	825
ポークビーンズ	だいず 豚肉	プロセスチーズ	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	きび糖 上白糖	三温糖	なたね油	鶏ガラスープ 食塩 こしょう ケチャップ ソース ぶどう酒 からし粉	
17(金)	ひじきのマリネ	ボンレスハム	干しひじき		きゅうり キャベツ	三温糖		しょうゆ 食塩 清酒 米酢 みりん	31.8
	牛乳		牛乳						
20(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	789
	生揚げと豚肉の中華煮	豚肉 生揚げ うすら卵		にんじん 青ピーマン	たまねぎ だけのこ しめじ	三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ 豚骨スープ 牡蠣油	
20(月)	春雨サラダ			にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	三温糖 練豆はるさめ	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢 食塩	33.3
	牛乳		牛乳						
21(火)	ピピンパチャーハン	豚肉 錦糸玉子(鶏卵)		こまつな	にんにく キムチ ながねぎ	精白米 三温糖	ひまわり油	清酒 しょうゆ 鶏ガラスープ コチジャン 豆板醤	704
	きびなごフライ		きびなご			小麦粉 パン粉	なたね油	食塩 こしょう	
21(火)	フォー	鶏肉		にら にんじん	しょうが キャベツ	米粉麺	ひまわり油	食塩 清酒 しょうゆ	28.7
	いちごゼリー				いちご	砂糖	寒天		
21(火)	牛乳		牛乳						
	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	759
じゃがいもの肉みそあえ	高野豆腐 豚肉 京桜みそ 大豆ミート		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも	三温糖	ひまわり油	みりん しょうゆ 清酒 かつおだし	
22(水)	小松菜とわかめのサラダ みかん(冷凍)		わかめ	こまつな	ホールコーン キャベツ きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢	30.6
	牛乳		牛乳		みかん				
23(木)	ツナとコーンのピラフ	ツナ水煮		赤ピーマン	ホールコーン たまねぎ	精白米	オリーブ油	鶏ガラスープ コンソメ こしょう 食塩	708
	チキンコーンフ레이크焼き	鶏肉 ヨーグルト	粉チーズ			パン粉 コーンフレイク	ノンエッグマヨネーズ	食塩 白こしょう	
23(木)	いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	ひまわり油	鶏ガラスープ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	36.3
	牛乳		牛乳						
24(金)	地粉うどん					小麦粉(県産含む)		食塩	718
	豚肉と春野菜の うどん(汁)	豚肉 油揚げ さつま揚げ			だけのこ たまねぎ キャベツ	三温糖	ひまわり油	かつおだし しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 清酒	
24(金)	大豆とお芋の甘辛煮	だいず				じゃがいも 三温糖	なたね油	みりん	28.0
	ごま酢あえ			こまつな	りょくとうちゆし きゅうり		ごま	しょうゆ 穀物酢	
24(金)	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	768
鱈の竜田揚げ	鱈			しょうが	米粉	でん粉	なたね油	しょうゆ 清酒 食塩	
27(月)	おかかあえ	かつお節		こまつな	りょくとうちゆし キャベツ			しょうゆ	34.6
	豚汁	豚肉 みみそ 豆腐			ごぼう だいこん (こんやく) ながねぎ	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし	
27(月)	牛乳		牛乳						
	市内産米のたけのこごはん	鶏肉 油揚げ		さやえんどう	だけのこ	馬宮産米	ひまわり油	しょうゆ 清酒 みりん こんぶかつおだし 食塩	709
鱈の慈みそ焼き	鱈 みみそ			ながねぎ しょうが	三温糖		しょうゆ 清酒 みりん		
28(火) 市民の日 給食	小松菜のおひたし			こまつな	りょくとうちゆし			しょうゆ	36.5
	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		かつおだし しょうゆ 食塩	
28(火)	牛乳		牛乳						
	春野菜のペレロンチーノ風	ベーコン あさり むきえび		にんじん	にんにく キャベツ だけのこ たまねぎ アスパラガス	スバグッティ	オリーブ油	食塩 こしょう 唐辛子 しょうゆ とりだし	724
海藻サラダ		海藻		りょくとうちゆし きゅうり ホールコーン	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢		
30(木) 市民の日 給食	市内産小松菜と ケールのマフィン	ボンレスハム	プロセスチーズ	こまつな		小麦粉 三温糖	でん粉	バター オリーブ油	30.6
	牛乳		牛乳	ケール (市内産)		砂糖			

・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士までお問い合わせください。

	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
4月回数	14回	14回	14回	748	31.6	g	112	g	383/ 4.0	24.6
累計	14回	14回	14回	kc a l					mg / mg	



食育だより

令和8年4月

さいたま市立浦和中学校
栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学校生活がスタートしました。子どもたちは、様々な経験を通して心身ともに大きく成長していくことと思います。

学校給食は、「給食」という生きた教材を通じて、正しい食事のありかたや、好ましい人間関係をつくることをねらいとして行われる教育活動であり、食に関する興味や関心を深め、望ましい食習慣の形成につなげていくことができます。

ご家庭におかれましても学校給食について、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



文部科学省「学校給食法」より

給食費・給食回数

栄養士の服部直子と申します。給食の調理は「いとはんフーズ株式会社」に委託しています。8名の調理員と共に、安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしく願います。

- * 給食費保護者負担額は1ヶ月5050円(1食317円)です。
- * 食材料費として、保護者負担額とは別に、1食あたり90円を物価高騰対策として市が負担しています。
- * 給食費は食材料費のみに使われ、給食を作るために必要な光熱水費・人件費・設備施設費等は、さいたま市で負担しています。
- * 給食費は公会計となります。詳細はさいたま市ホームページでご確認ください。

学校給食摂取基準

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
830	摂取エネルギーの 13~20	摂取エネルギーの 20~30	2.5 未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7

給食がスタートしました！

4月10日から給食が始まりました。1年生は、小学校との違い(食器や量)に戸惑いながらも、初日からクラスで協力して準備し、頑張って残さず食べてくれている姿を見ることができました。片付けの際に感想を聞くと、「おいしかった」「もっと食べたい！」と嬉しい言葉が返ってきました。

限られた時間の中ではありますが、仲間と楽しい給食時間にしてほしいと思います。

【1年生の給食の様子】



<A組>



<B組>



<C組>



<配膳の様子>



<初日の給食>

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



教科等の時間

各教科、道徳科、外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体力の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



個別的な相談指導

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。