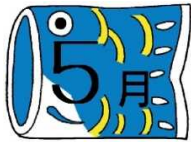




5月分予定献立表

日(曜)	献立 主食・副菜・汁物・果物・デザート・牛乳	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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			
		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・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	
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。									
7(木)	ちまき風おこわ	焼き豚		にんじん	干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 もち米	ごま油	清酒 中華スープ 食塩 しょうゆ オイスターソース	819
	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	油	食塩	
	若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ 大根 長ねぎ			かつおだし 食塩 うすくちしょうゆ	
	柏餅	小豆あん				米粉 砂糖 でん粉	油		
	牛乳		牛乳						
8(金) 2年給食なし	山菜さつねうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	しめじ 長ねぎ 山菜ミックス			清酒 かつお こんぶだし しゆゆ みりん 食塩	769
	(地粉うどん)					地粉うどん			
	わかさぎフリッター		わかさぎ あおさ			小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	
	土佐酢和え	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ みりん 酢	
	牛乳		牛乳						
11(月)	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 小麦粉	油	バター ウスターソース ローリエ クロフ 食塩	799
	(麦ご飯)				しょうが フルンビュレ	お米のチーズ		カレー粉 ガラムマサラ チキンスープ	
	ハムエッグ	鶏卵 ハム				米 麦		食塩 こしょう	
	福神漬け			にんじん	きゅうり 大根 しょうが れんこん	砂糖		しょうゆ みりん 酢	
	牛乳		牛乳						
12(火)	麦ご飯					米 麦	油		755
	生揚げのすき煮	生揚げ 豚肉		にんじん	干しいたけ 白菜 長ねぎ	砂糖 しらたき	油	しょうゆ 清酒 食塩	
	米こめサラダ		わかめ	にんじん	えのきたけ	でん粉		みりん 和風だしの素	
	牛乳		牛乳						
13(水)	中華丼	豚肉 いか		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	でん粉	油	しょうゆ 清酒	800
		えび うすら卵			たけのこ 干しいたけ			中華だし 食塩	
	(麦ご飯)					米 麦	油		
	じゃがいもの甘辛煮					じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳						
14(木)	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ ゼラチン	粉チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	油	食塩 こしょう ケチャップ	777
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ ホールコーン	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
	おまめのデザート	白花豆 鶏卵	生クリーム			砂糖 小麦粉	バター 黒ごま		
	牛乳		牛乳						
15(金)	麦ご飯					米 麦	油		842
	さわらの新玉ねぎソース	さわら		こねぎ	たまねぎ にんにく	砂糖	油	清酒 酢 しょうゆ	
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	砂糖 こんにゃく	じゃがいも 油	清酒 食塩 しょうゆ	
	ゆかり和え				しょうが			かつおだし	
	牛乳		牛乳					食塩 ゆかり	
18(月)	ハニートースト					食パン 砂糖 はちみつ	バター		789
	春野菜のクリーム煮	あさり ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ アスパラガス キャベツ	じゃがいも 小麦粉	油	バター 食塩 こしょう	
		白花豆	牛乳		グリーンピース マッシュルーム			チキンスープ	
	フロッキーのサラダ			にんじん フロッキー	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	油	食塩 酢 こしょう	
	牛乳		牛乳						

日(曜)	献立 主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	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				エネルギー (kcal)
		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・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類			
19(火)	麦ご飯					米 麦 砂糖				727	
	小松菜ふりかけ		ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油	清酒 食塩 みりん			
	旨塩肉じゃが	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも しらたき	油 ごま油	清酒 みりん		28.8	
					長ねぎ			食塩 和風だし			
	ごま和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ねりごま ごま	みそ 清酒 しょうゆ			
牛乳		牛乳									
20(水)	みそラーメン	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		油	チキンガラスープ みそ		787	
					ホールコーン もやし 長ねぎ			しょうゆ 清酒			
	(中華めん)					ホット中華麺				30.0	
	中華漬け				大根 きゅうり		ごま油 砂糖	食塩 酢 しょうゆ			
	抹茶蒸しパン	鶏卵 甘納豆	牛乳			ホットケーキミックス	バター	抹茶			
牛乳		牛乳									
21(木)	ソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん 春菊	たまねぎ	砂糖 でん粉	油	カレールウ しょうゆ みりん 食塩		788	
	(麦ご飯)					米 麦	油				
	根菜汁	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	長ねぎ ごぼう 大根		油	かつおだし 清酒 しょうゆ 食塩		37.2	
	オレンジ				清見オレンジ						
	牛乳		牛乳								
22(金)	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ	米 麦	油 ごま油	清酒 食塩 こしょう しょうゆ		716	
						砂糖		チキンガラスープ オイスターソース			
	ししゃもフライ		ししゃも			小麦粉 パン粉 でん粉	油				
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん こまつな	長ねぎ 干しいたけ だけのこ	ワンタン	油 ごま油	食塩 こしょう		29.3	
				大根			しょうゆ チキンガラスープ				
牛乳		牛乳									
25(月)	卵丼	鶏卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ だけのこ グリンピース	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 食塩 かつおだし		836	
	(麦ご飯)					米 麦	油				
	大豆とアーモンドのカレー風味	大豆	かえり煮干し				砂糖	油 アーモンド	しょうゆ みりん カレー粉		
	旨塩キャベツ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく		ごま油	食塩 こんぶ茶 こしょう		37.2	
	牛乳		牛乳								
26(火)	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム		油	デミグラスソース トマトピューレ 中濃ソース 食塩 ウスターソース コンソメ 赤ワイン ハヤシルウ		761	
	(麦ご飯)					米 麦					
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		油	食塩 しょうゆ			
	はちみつレモンゼリー		アガー		たまねぎ にんにく			こしょう		27.8	
	牛乳		牛乳		レモン	砂糖 はちみつ					
27(水) 体育祭 弁当持参											
28(木)	麦ご飯					米 麦	油			731	
	四川風マーボー豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油	チキンガラスープ しょうゆ ナンフレー			
		大豆ミート			長ねぎ だけのこ 干しいたけ		ごま油	豆板醤 黒ソース 清酒 山椒粉			
	ナムル			こまつな にんじん	もやし きゅうり にんにく		ごま油 ごま	食塩 みりん		31.4	
	冷凍みかん				みかん						
牛乳		牛乳									
29(金)	手作りツナマヨピザパン	ツナ	チーズ		たまねぎ ホールコーン	強力粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	※不使用マヨネーズ	イースト しょうゆ	749	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	マカロニ	油	チキンガラスープ 食塩 こしょう ケチャップ			
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	アーモンド 油	食塩 酢 こしょう			
	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。 ・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職員までお問い合わせください。				5月回数	1学年 16回	2学年 15回	3学年 16回	平均 栄養量		エネルギー 777 kcal	たんぱく質 31.5 g



食育だより

令和8年5月

さいたま市立浦和中学校
栄養士

さいたま市民の日 お祝いメニュー

5月1日のさいたま市民の日に合わせて、4月28日と30日に、市内産食材を活用した料理を給食の献立に取り入れた「さいたま市民の日給食」を実施しました。28日は、西区馬宮米部会のお米、緑区若谷農園の小松菜を使った、「市内産米のたけのこご飯」、「小松菜のおひたし」、30日は、小松菜とケールを使った、「市内産小松菜とケールのマフィン」を提供しました。給食を通して、さいたま市の産業や食文化、食に関わる歴史等に関心を持ち、食を支える方々への感謝の気持ちをはぐくんでもらえたらうれしいです。



〈 28日の給食 〉



〈 30日の給食 〉



体育祭で力を出すために大切なこと

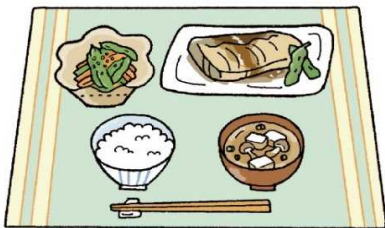
27日には体育祭があります。当日に向けて食事や生活習慣から体調管理をしっかり行いましょう。

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

☆帽子の髪の毛が出ないようにかぶりましょう

☆石けんでしっかり手洗いをしましょう

☆体調が悪い人は当番を交換してもらいましょう



☆マスクをきちんとつけましょう

☆つめは短く切りましょう

☆清潔な白衣を着用しましょう

★お願い★

お子さんが白衣などを持ち帰った際には洗濯をお願いします

マスク忘れ多いです！