

平成30年度



3月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	学年別				
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)			1年	2年	3年		
1 (金)	ひな寿司		ひな祭り行事食 赤魚の立田揚げ すまし汁 ひなあられ	牛乳 えび 錦糸卵 赤魚 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 でん粉 油 ひなあられ	人参 かんぴょう 干し椎茸 れんこん いんげん しょうが たけのこ ほうれん草 小ねぎ	712	28.4	○	○	○		
4 (月)	麦ご飯		生揚げと豚肉の味噌炒め なめ茸和え	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 人参 しょうが しめじ 小松菜 もやし キャベツ えのき茸	749	29.8	○	○	○		
5 (火)	ポークカレー (麦ご飯)		ゆで卵 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 チーズ 卵	米 麦 油 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく トマト きゅうり 大根 れんこん	841	30.5	○	○	○		
6 (水)	麦ご飯		ピリ辛肉じゃが ★きびなご磯辺フライ(3本) チョレギサラダ	牛乳 きびなご 青のり 豚肉 わかめ 刻みのり	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 人参 いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり 小松菜	800	27.9	○	○	○		
7 (木)	親子丼 (麦ご飯)		青のりポテト 即席漬け	牛乳 鶏肉 卵 青のり	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 油 ごま	人参 たけのこ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり しょうが	828	29.3	○	○	○		
8 (金)	手作り チョコくるみパン		ポークビーンズ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 金時豆 大福豆 大豆 チーズ ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ どうもろこし きゅうり	841	31.5	○	○	○		
11 (月)	セレクト給食 海鮮焼飯		Aチキンのハニーマスタード焼き B魚のチーズ焼き 野菜スープ CDシューアイス(バニラ・チョコ)	牛乳 えび いか ウインナー 鶏肉 鱈 チーズ	米 バター 油 じゃが芋 はちみつ オリーブ油 シューアイス	にんにく 玉ねぎ どうもろこし パセリ キャベツ 人参 ほうれん草 粒マスタード	850	39.0	○	○	○		
12 (火)	二色揚げパン (抹茶・キャラメル)		じゃが芋のクリーム煮 ★海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花生 チーズ 海藻ミックス	子供パン 砂糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 ごま	抹茶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース もやし 小松菜 どうもろこし	878	28.6	○	○	○		
13 (水)	わかめうどん (地粉うどん)		大阪のご当地料理 お好み焼き ★ごま和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 卵 いか 豚肉 かつお節 青のり	地粉うどん 小麦粉 砂糖 油 ごま	しめじ 人参 長ねぎ キャベツ ソース もやし 小松菜	807	33.5	○	○	○		
14 (木)	卒業お祝い給食 赤飯 (ごま塩)		照焼き豆腐ハンバーグ 春キャベツの味噌汁 ★磯香和え デザート	牛乳 小豆 豚肉 豆腐 卵 油揚げ わかめ みそ 刻みのり	米 ごま 米粉 ごま油 砂糖 でん粉 デザート	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参 もやし さくらんぼ レモン	762	31.7	○	○	○		
15 (金)	卒業式										-	-	-
18 (月)	東松山 焼とりご飯		★大豆と小魚のから揚げ かき玉汁	牛乳 豚肉 みそ 大豆 かえり煮干し 卵 豆腐	米 砂糖 ごま油 油 ごま でん粉	長ねぎ にんにく しょうが 人参 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ	769	36.3	○	○	-		
19 (火)	わかめご飯		手作り和風コロッケ ★豚汁 辛子和え	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 ごま しらたき じゃが芋 小麦粉 米粉 油 こんにやく 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 キャベツ 小松菜 もやし	787	29.0	○	○	-		

★歯や歯肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材を使った料理
※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



1日(金) ひな祭り行事食 ひな寿司 牛乳 赤魚の立田揚げ すまし汁 ひなあられ



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と、日本のひいな遊び(平安時代からの貴族の子女の遊び)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

11日(月) セレクト給食

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜はチキンのマスタード焼き・魚のチーズ焼き、デザートはシューアイス(バニラ・チョコ)です。主食(アニメワンピースよりサンジの焼飯)とスープは共通メニューです。今年度最後のセレクト給食を楽しんで下さいね。



埼玉県のマスコット・コバタン