

令和7年

4月分



## 学校給食予定献立表

さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
10	木	○	赤飯 鶏肉の唐揚げ お祝いすまし汁 からし和え 清見オレンジ	精白米 もち米 油 小豆 ごま 鶏肉 生姜 小麦粉 でん粉 油 砂糖 大根 なたこ こねぎ わかめ 豆腐 小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま 清見オレンジ		751kcal 36.3g
11	金	○	麦ご飯 ポークカレー サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 油 生姜 にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ りんご 小麦粉 トマト缶 きゃべつ きゅうり コーン にんじん 油 砂糖		772kcal 29.6g
14	月	○	麦ご飯 彩の国納豆 肉じゃが ごま酢和え	精白米 米粒麦 彩の国納豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん 生揚 こんにゃく いんげん 砂糖 油 きゃべつ もやし にんじん 小松菜 砂糖 ごま		768kcal 34.5g
15	火	○	2色揚げパン(シュガー&きなこ) 豆腐のスープ煮 海藻サラダ	パン 油 砂糖 きなこ ベーコン 豆腐 大根 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 帆立貝柱 でん粉 油 海藻ミックス 小松菜 きゅうり にんじん きゃべつ こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま		795kcal 33.2g
16	水	○	わかめうどん 手作りがんもどき わさび和え	地粉うどん 鶏肉 油揚 にんじん 長ねぎ わかめ えのき 油 砂糖 豆腐 ひじき にんじん 干ししいたけ 枝豆 でん粉 油 山芋 鶏卵 小松菜 きゃべつ もやし		754kcal 33.8g
17	木	○	麦ご飯 和風ハンバーグ みそけんちん汁 マカロニサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 豆腐 玉ねぎ にんじん れんこん ひじき パン粉 豆乳 生姜 大根 こねぎ 砂糖 豆腐 里芋 こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ マカロニ きゃべつ にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖		778kcal 33.1g
18	金	○	麦ご飯 海苔の佃煮 いかのかりん揚げ 野菜の旨煮	精白米 米粒麦 鶏肉 にんにく 小麦粉 油 いか でん粉 砂糖 油 鶏肉 高野豆腐 じゃが芋 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 生姜 いんげん 油 砂糖		761kcal 33.5g
21	月	○	麦ご飯 親子丼 みそ汁 おかか和え	精白米 米粒麦 鶏卵 鶏肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース 砂糖 でん粉 生揚 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 小松菜 ほうれん草 白菜 もやし にんじん かつお節		752kcal 35.6g
22	火	○	フレンチトースト チキンのハーフパン粉焼き 野菜スープ	パン 豆乳バター 牛乳 鶏卵 砂糖 はちみつ 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 バジル パセリ ベーコン 白菜 じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜 油		753kcal 39g
23	水	○	五目チャーハン アジの南蛮漬け 餃子スープ	精白米 米粒麦 豚肉 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いんげん ごま油 油 鶏卵 アジ でん粉 油 生姜 にんにく 長ねぎ 砂糖 ごま油 ごま 水餃子 白菜 もやし にんじん 干ししいたけ 春雨 たらこ ごま油		757kcal 34g

入学・進級  
お祝い献立毎月19日は  
食育の日  
【和食】

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価	
						カロリー 蛋白質量	
24	木	○	麦ご飯 ソイみそ丼 ミモザサラダ キャロットケーキ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート 鶏レバー 大豆 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 砂糖 油 豆板醤 でん粉 きゃべつ きゅうり にんじん コーン 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ ヨーグルト 鶏卵 小麦粉 にんじん 豆腐 豆乳バター 重曹 ベーキングパウダー 油 砂糖		856kcal 33.1g	
25	金	○	グリーンピースご飯 鱈のバターしょうゆかけ みそ汁 小松菜のごま和え 冷凍みかん	精白米 米粒麦 もち米 グリーンピース 鱈 でん粉 油 豆乳バター 油揚 じゃが芋 大根 わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま みかん		767kcal 31.1g	
28	月		<b>振替休業日</b>				
30	水	○	たけのこご飯 見沼竜神焼き さつま芋の天ぷら 小松菜の煮びたし	精白米 鶏肉 油揚 たけのこ さやえんどう 砂糖 油 モウカサメ ノンエッグマヨネーズ アーモンド さつま芋 小麦粉 油 小松菜 生揚 にんじん		753kcal 34.8g	

生徒作成  
献立

さいたま市民  
の日献立

※都合により内容を変更する場合があります。

# 給食だより

さいたま市立土呂中学校  
令和7年4月 給食室

学校給食は、「食」について学ぶ大切な教育活動の一環として実施されています。昨年度に引き続き、衛生・感染予防対策に配慮し学校給食を提供いたします。ご家庭におかれましても、より一層のご理解とご協力をお願いいたします。

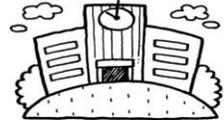
## 学校給食の栄養所要量の基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビ タ ミ ン			
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
生徒 (12~14歳) 1食あたり	830	摂取エネルギーの	摂取エネルギーの	2.5未満	450	4	300	0.5	0.6	30
1日の所要栄養量に対する 学校給食の割合 (%)	33	13~ 20%	20~ 30%	33未満	50	33	40	40	40	33

※今年度の学校給食費及び規定回数については学校HPに掲載していますのでご確認ください。

《学校給食費に関する問い合わせ先》  
さいたま市教育委員会事務局 学校教育部  
おいしい給食サポート課 給食会計係  
TEL 048-829-1591 FAX 048-829-1990  
e-mail: oishiikyushoku-support@city.saitama.lg.jp

## 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 	

\*給食の停止等食数の変更については、急な変更には対応できない為、事前に学校にご連絡ください。