

令和6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	水	○	赤飯 鶏肉の照り揚げ お祝いすまし汁 ごま和え 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 ふき たけのこ なたと こねぎ わかめ 豆腐 小松菜 もやし にんじん きゃべつ 砂糖 ごま 清見オレンジ	879kcal 40.2g	
11	木	○	麦ご飯 彩の国納豆 肉じゃが 梅おかか和え	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 きゅうり かつお節 砂糖 練り梅	765kcal 35.0g	
12	金	○	2色揚げパン (抹茶&きなこ) 豆腐のスープ煮 ミックスサラダ	パン 油 砂糖 きなこ 抹茶 ベーコン 豆腐 大根 チンゲン菜 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 帆立貝柱 でん粉 油 きゃべつ きゅうり コーン にんじん ハム 枝豆 油 砂糖 パセリ	791kcal 33.8g	
15	月	○	キムチチャーハン ししゃもフライ ワンタンスープ	精白米 米粒麦 ごま油 豚肉 にら 白菜キムチ 鶏卵 ししゃもフライ(乳・卵なし) 油 豚肉 生姜 もやし にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ 長ねぎ 小松菜 ワンタン ごま油	747kcal 29.8g	
16	火	○	春野菜のパペロンチーノ 具たくさんオムレツ おからドーナッツ	スパゲティ 油 ツナ にんにく ベーコン 玉ねぎ にんじん アスパラガス きゃべつ 菜の花 唐辛子 鶏卵 チーズ じゃがいも ウィンナー 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム にんにく 油 おから 油 白花豆 砂糖 豆乳 小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐	783kcal 34.8g	
17	水	○	麦ご飯 あじのごまみそかけ 豚汁 ゆかり和え	精白米 米粒麦 あじ でん粉 油 砂糖 ごま 豚肉 じゃが芋 豆腐 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 にんじん こんにゃく 油 きゃべつ きゅうり もやし ゆかり	756kcal 34.7g	
18	木	○	麦ご飯 親子丼 大豆と小魚の青海苔風味 けんちん汁	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 大豆 かえり煮干し 米粉 油 青海苔 生揚げ 里芋 しめじ 長ねぎ ごぼう 小松菜 にんじん こんにゃく 油	846kcal 39.1g	
19	金	○	たけのこご飯 とりてん だんご汁 おかか和え	精白米 鶏肉 たけのこ 油揚 さやえんどう 砂糖 鶏肉 にんにく 小麦粉 油 ほうとう麺 豚肉 大根 にんじん ごぼう じゃが芋 干しいたけ 油揚 葉ねぎ 油 小松菜 きゃべつ もやし	817kcal 41.7g	
22	月	○	カレーピラフ ジャーマンポテト 豆乳ポターシュ	精白米 米粒麦 豚肉 にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ グリンピース じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 油 パセリ 鶏肉 玉ねぎ にんじん きゃべつ 白花豆 コーン 小麦粉 豆乳	763kcal 27.9g	
23	火	○	フレンチトースト チキンピース グリーンサラダ	パン バター 牛乳 鶏卵 砂糖 はちみつ 大豆 鶏肉 鶏レバー にんにく 玉ねぎ にんじん じゃが芋 いんげん 油 トマトピューレ きゃべつ きゅうり アスパラガス 油 砂糖	779kcal 35.7g	

入学・進級
お祝い献立

毎月19日は
食育の日
【大分県】

続き一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	水	○	卵とじうどん 2色天ぷら(さつま芋&いか) おひたし	地粉うどん 鶏卵 鶏肉 長ねぎ 油揚 小松菜 砂糖 でん粉 さつま芋 いか 小麦粉 油 きゃべつ わかめ えのき かつお節		821kcal 34.6g
25	木	○	麦ご飯 和風おろしハンバーグ みそ汁 ポテトサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 大豆ミート パン粉 砂糖 豆腐 玉ねぎ にんじん れんこん 生姜 油 大根 にんにく こねぎ 砂糖 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚 じゃが芋 きゃべつ きゅうり にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油		798kcal 33.1g
26	金	○	グリーンピースご飯 いかのかりん揚げ 野菜の旨煮 浅漬け	精白米 米粒麦 グリーンピース いか でん粉 砂糖 油 鶏肉 じゃが芋 こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 いんげん 油 砂糖 きゃべつ きゅうり にんじん 細切昆布	「6組」グリーンピースさやむき	755kcal 31.4g
30	月	○	麦ご飯 薄田農園のさつま芋入りポークカレー 小松菜とわかめのサラダ カラフルフルーツ白玉	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 油 生姜 にんにく さつま芋 じゃが芋 玉ねぎ にんじん セロリ りんご 小麦粉 トマト缶 小松菜 わかめ きゅうり 大根 コーン 砂糖 ごま油 ごま 白玉餅 白玉粉 豆腐 砂糖 ビーツ粉 ケール粉 みかん缶 バイン缶 りんご缶	さいたま市民 の日献立	912kcal 34.1g

※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6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	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	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	25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~	33未満	50	33	40	40	40	33
		20%	30%							

*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

《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な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> 	