

2019年 4月 学校給食献立表

埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g
9	火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ごまあえ	○	牛乳 鶏肉 油あげ 米みそ かつお節	米 ごま油 三温糖 ごま	しょうが ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ こまつな	838
							33.7
10	水	豆乳カレーうどん 鶏肉のからあげ 温野菜 果物 (いちご)	○	牛乳 鶏肉 豆乳 米みそ	うどん(ゆで) かたくり粉 油	玉ねぎ にんじん こまつな アスパラガス カリフラワー しょうが にんにく いちご	692
							31.0
11	木	ごはん 野菜スープ 油淋鶏 温野菜 中華サラダ	○	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	米 油 ごま油 はるさめ 三温糖	ねぎ カリフラワー レタス ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	786
							31.4
12	金	わかめご飯 みそ汁 鮭のごまみそかけ ほうれん草のソテー 菜の花サラダ	○	牛乳 わかめ しろさけ 米みそ 豚肉 かつお節 油あげ 米みそ	米 ごま 三温糖 バター フレンチドレッシング じゃがいも	ほうれん草 コーン なばな れんこん にんじん	798
							40.3
15	月	ごはん コンソメスープ チキンのトマト煮 キャベツとツナのあえもの	○	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	米 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖	にんにく トマト缶詰 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン こまつな	902
							35.8
16	火	ごはん 中華スープ 八宝菜 小籠包	○	牛乳 豚肉 いか たまご うずら卵(水煮) 鶏肉ささみ 絹豆腐	米 油 三温糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ(水煮) ほうれん草 きくらげ	861
							40.0
17	水	ごはん 豚汁 白身魚のホイル焼き 和風サラダ	○	牛乳 メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 かつお節 米みそ	米 バター 油 三温糖 さといも こんにゃく	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	753
							39.2
18	木	ごはん コンソメスープ 手作りハンバーグ ブロッコリーソテー ごぼうのサラダ	○	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう エリンギ にんじん きゅうり 赤・黄ピーマン コーン	871
							33.1
19	金	たけのこご飯 みそ汁 肉じゃが ごまあえ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつお節 米みそ	米 三温糖 じゃがいも 油 しらたき ごま	たけのこ(水煮) しょうが にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 こまつな	758
							35.8
22	月	ごはん 春雨スープ 豚肉と厚揚げのキムチ炒め 酢の物	○	牛乳 豚肉 厚揚げ カットわかめ	米 油 三温糖 はるさめ ごま油	にら キャベツ きゅうり キムチ きくらげ にんじん はくさい しいたけ こまつな	902
							44.0
23	火	ごはん みそ汁 さわらのみそ漬け焼き アスパラソテー ひじきのサラダ	○	牛乳 さわら 米みそ ひじき 豚肉 かつお節	米 三温糖 ごま オリーブ油	こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ	877
							39.4
24	水	スパゲティナポリタン たまごスープ フレンチサラダ 果物 (バナナ)	○	牛乳 豚ひき肉 たまご パルメザンチーズ ベーコン カットわかめ	スパゲティ バター フレンチドレッシング かたくり粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄・赤ピーマン バナナ	773
							27.2
25	木	ごはん カラフルスープ 白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ	○	牛乳 さわら かつお節 ベーコン	米 かたくり粉 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ さやえんどう にんじん きゅうり かぶ もやし 赤・黄ピーマン	831
							33.1

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

<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>栄養</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 食生活が食に関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 わ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>		



いよいよ新年度がはじまりました
それぞれ希望に胸を
ふくらませ、新たな一歩を
踏み出したことでしょう
浦高定時給食室では
みなさんの心と体の健康を
支えるため、安心・安全で
栄養バランスのとれた
おいしい給食を提供します
どうぞよろしく願いいたします

給食室一同

