

2020年 1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	木	ごはん 松風焼き 千草おひたし 沢煮椀	○	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご みそ 油揚げ かつお節 豚肉	米 パン粉 三温糖 ごま しらたき サラダ油	玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 大根 ごぼう しいたけ	823 35.6
10	金	ごはん 白身魚パン粉焼き 11日 鏡開き じゃがいもそぼろ煮 みそ汁 白玉デザート	○	牛乳 メルルーサ 粉チーズ 豚ひき肉 煮干し みそ ゆであずき	米 マヨネーズ パン粉 じゃがいも 三温糖 サラダ油 片栗粉 白玉餅	しょうが 枝豆 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜	860 34.9
14	火	スパゲッティナポリタン レタスのスープ 豆腐ドーナッツ	○	牛乳 豚ひき肉 ウィンナー 粉チーズ ベーコン たまご 豆腐	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 バター サラダ油 ホットケーキミックス グラニュー糖	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく しょうが レタス	881 31.5
15	水	ごはん さばの幽庵焼き はるさめのそぼろ炒め みそ汁 果物	○	牛乳 さば 豚ひき肉 煮干し みそ カットわかめ	米 はるさめ サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも	ゆず しょうが にんにく にんじん ピーマン だけのご 干し椎茸 玉ねぎ みかん	840 35.2
16	木	ごはん 豚肉のしょうが炒め 中華風ポテトサラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 ハム ツナ 煮干し みそ 油揚げ	米 三温糖 サラダ油 じゃがいも ごま	玉ねぎ にんじん いら しょうが きゅうり 枝豆 しめじ キャベツ	846 39.4
20	月	ごはん かじきのBBQソース 青菜のソテー コーンポターージュ	○	牛乳 まかじき ウィンナー	米 片栗粉 サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん りんご 小松菜 キャベツ コーン クリームコーン	801 35.3
21	火	やきとり丼 じゃこサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご じゃこ 煮干し みそ 油揚げ カットわかめ のり	米 三温糖 サラダ油 ごま油	ねぎ 枝豆 キャベツ コーン ほうれん草 もやし	853 39.6
22	水	ポークカレーライス カレーライスの日 ひじきのサラダ ソファール	○	牛乳 豚肉 ハム ひじき	米 じゃがいも サラダ油 こんにゃく 三温糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご にんじん パプリカ コーン いんげん	899 33.5
23	木	五目あんかけ焼きそば わかめスープ りんごのケーキ	○	牛乳 豚肉 いか ホタテ うすら卵 カットわかめ たまご	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま ホットケーキミックス	しょうが にんにく きくらげ 白菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 もやし えのき りんご	845 35.8
24	金	ごはん チーズハンバーグ 野菜のグリル コンソメスープ	○	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご チーズ ベーコン	米 サラダ油 パン粉 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	907 35.4
27	月	揚げパン (ココア・きなこ) ゼリー クリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 粉チーズ 生クリーム ツナ	コッペパン サラダ油 グラニュー糖 じゃがいも 米粉 バター マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	882 31.8
28	火	ごはん ぎせい豆腐 くじら竜田揚げ みそ汁 果物	○	牛乳 たまご 豆腐 かにかま くじら肉 煮干し みそ 油揚げ	米 サラダ油 片栗粉	にんじん 干し椎茸 いんげん しょうが ごぼう 大根 みかん	820 41.0
29	水	ごはん 鮭のポテト焼き 切干大根の卵とじ みそ汁	○	牛乳 さけ さつま揚げ たまご 煮干し みそ	米 じゃがいも バター パン粉 オリーブ油 三温糖	パセリ 切干大根 干し椎茸 にんじん かぶ えのき	798 35.4
30	木	新潟タレかつ丼 白菜のゆずごまあえ のっぺい汁	○	牛乳 豚肉 たまご 焼きのり 鶏肉 かつお節	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 こんにゃく さといも	白菜 小松菜 にんじん ゆず 大根 万能ねぎ	880 41.4
31	金	★予餞会★ バイキング給食	シ ョ ア	いつもと違った雰囲気の中で、思いやりの心をもって 会話を楽しみながら、会食を楽しみましょう♪			★ ★

※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。



1月11日は「鏡開き」

お正月に神様にお供えしていた鏡もちを下げ、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災を願う行事です。お供えものには刃をかけてはいけないという習わしから、手や木づちなどを使って割ります。「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。



👁️ 注目の献立 👁️ なんだろ～？ なんだろ～？

9日 松風焼き おせちの定番。ひき肉を平らに焼き、表面だけごまをふっています。裏にはない→隠し事がない正直な様子→今年一年悪いことをせずまっすぐに生きていきましょうという願いが込められています。

14日 豆腐ドーナッツ 木綿豆腐が入った手作りドーナッツです。

27日 揚げパン 懐かしの給食① 2種類の味を楽しめます。リクエストもありました！

28日 ぎせい豆腐 崩した豆腐に野菜、卵を加え再び豆腐に似せた（擬製）精進料理。

くじらの竜田揚げ 懐かしの給食② 昭和20～50年代、価格が安く、栄養価が高くくじら肉は給食によく登場していました。

30日 新潟タレかつ丼 新潟ご当地B級グルメ。卵でとじない甘いタレのかつ丼です。
のっぺい汁 新潟の郷土料理で、煮物に近いとろみのある汁物です。