

2021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
12	火	カレーライス キャベツの甘酢和え ヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,焼き竹輪 ヨーグルト	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),じゃがいも,調合油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	851 28.3
13	水	ご飯 すき焼風(国産和牛使用) 変わりなます すまし汁	○	牛乳,和牛,焼き豆腐 ロースハム かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),しらたき,三温糖,花麩	にんじん,はくさい,しゆんぎく,ねぎ,だいこん,れんこん,切りみつば	752 35.5
14	木	ご飯 カンパチの南蛮漬け(鹿児島県産) 大根と竹輪の煮物 雑煮(みそ味)	○	牛乳,かんぱち,鶏肉,焼き竹輪, 米みそ, かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米),かたくり粉,薄力粉,なたね油,三温糖,板こんにゃく,もち	青ピーマン,にんじん,ねぎ,だいこん,ほうれんそう	805 37.0
18	月	ご飯 豚肉の南部焼 スイートポテトサラダ 吉野汁	○	牛乳,豚肉,ヨーグルト, 絹ごし豆腐 かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米),ごま(いり),さつまいも,マヨネーズ,かたくり粉	しょうが,にんじん,だいこん,ごぼう,生しいだけ,ごまつな	804 29.2
19	火	くふあじゅーしー もやしとザーサイ和え 春雨スープ サータアンダギー	○	牛乳,豚ひき肉,刻み昆布, 蒸しかまぼこ,たまご	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),ごま油,調合油,三温糖,ごま(いり),緑豆はるさめ	にんじん,干し椎茸,もやし,ザーサイ,赤ピーマン,チンゲンツアイ,だけのこ(水煮)	714 20.7
20	水	ご飯 さわらのゆず味噌がけ がんもどきと大根おろし煮 みそ汁	○	牛乳,さわら,米みそ,がんもどき, かつお加工品(かつお節) かたくちいわし(煮干し)	水稲穀粒(精白米),三温糖	ゆず,だいこん,もやし,チンゲンツアイ	719 371.0
21	木	新潟たれカツどん こんにゃくサラダ すまし汁	○	牛乳,豚肉,たまご,あおのり, 米みそ,かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(押麦),薄力粉,パン粉,調合油,中ざら糖,板こんにゃく,マヨネーズ,ごま(いり),花麩	キャベツ,きゅうり,さやえんどう,えのきたけ	843 38.8
22	金	おっきりこみうどん 白花豆コロッケ 果物(みかん)	○	牛乳,鶏肉 かつお加工品(かつお節)	うどん(冷),調合油	ごぼう,だいこん,にんじん,はくさい,ねぎ,えのきたけ,ぶなしめじ,みかん	716 29.6
25	月	親子丼 きんぴらごぼう けんちん汁	○	牛乳,鶏肉,たまご,さつま揚げ, 木綿豆腐 かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米),調合油,三温糖,ごま油,ごま(いり),さといも	玉葱,干し椎茸,根みつば,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	772 33.8
26	火	オムライス ブロッコリーのマヨ和え 野菜コンソメスープ	○	牛乳,鶏肉,たまご,ベーコン	水稲穀粒(精白米),有塩バター,調合油,マヨネーズ,じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし(冷凍),ブロッコリー,キャベツ	741 24.5
27	水	ミートソーススパゲティ カントリーサラダ わかめスープ	○	牛乳,豚ひき肉 パルメザンチーズ,わかめ	スパゲッティ,オリーブ油,調合油,三温糖,ごま(いり)	しょうが,にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,マッシュルーム,トマト缶詰,きゅうり,キャベツ,だいこん,レモン,ねぎ	772 31.4
28	木	ジョア ごまツナご飯 鶏のから揚げ かぶのサラダ みそ汁	○	牛乳,ジョア,まぐろ缶詰,鶏肉, たまご,ロースハム,かたくち いわし(煮干し),米みそ,油揚げ	水稲穀粒(精白米),ごま油,ごま(いり),薄力粉,かたくり粉,調合油,マヨネーズ	ごまつな,しょうが,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,とうもろこし(冷凍),だいこん	997 40.4
29	金	予餞会	○	牛乳,鶏肉,たまご,ロースハム, かたくちいわし(煮干し),米みそ, わかめ,キップクリーム(植物性脂肪)	水稲穀粒(精白米),ピーフン,ごま(いり),ごま油,三温糖,カスタードフディング,ミルクチョコレート	しょうが,きゅうり,にんじん,はくさい,みかん缶(果肉のみ)	945 39.6

※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。

予餞会 メニュー
わかめご飯
鶏の照り焼き
ビーフンサラダ
みそ汁
少し豪華なプリン

4年生リクエスト給食アンケート集計結果

- 1.唐揚げ
 - 2.揚げパン
 - 3.照り焼きチキン
- ご協力ありがとうございました。
1月28日,29日に登場します。
お楽しみください



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

