

令和3年 1月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	主な材料名			調味料	栄養価		
		主に体の組織をつくる 1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	主に体の調子を整える 3群:ビタミンA(カロテン) 4群:ビタミンC	主にエネルギーになる 5群:炭水化物 6群:脂質		熱量 kcal	たん白質 g	塩分 g
12 火	☆ツイストココア揚げパン キッシュ風オムレツ カラフルサラダ ミートボールのスパイストマト煮込み	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ	ほうれん草 きゅうり とうもろこし 枝豆 人参 パプリカ キャベツ エリンギ 玉ねぎ フロッキー トマト	パン 油 パン粉 砂糖	酢 こしょう コンソメ 塩 しょうゆ ケチャップ カレー粉	874	32.4	3.5
13 水	ホッケのフライ きゅうりのごま醤油和え 島原ばあちゃんの具雑煮	牛乳 ホッケ 鶏肉 かまぼこ 昆布	きゅうり 人参 大根 白菜	米 油 ごま油 ごま トウモロコシ 小麦粉 さといも パン粉	塩 しょうゆ	813	28.0	2.2
14 木	バターロール チキンハーブステーキ 温野菜 ラビオリスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン 油 砂糖 小麦粉 パン粉	塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	807	32.0	3.5
15 金	くわいご飯 白身魚の天ぷら 小松菜と人参のゆず和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ	人参 くわい しめじ 小松菜	米 麦 油 砂糖 小麦粉	塩 しょうゆ 酒	764	27.9	2.1
18 月	クッパ <small>ごはんを入れて食べてください。</small> 肉団子のもち米蒸し(2個) 野菜のにんにく醤油和え	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	人参 大根 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	米 油 でん粉 ごま油 もち米 パン粉 砂糖	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	881	30.3	2.8
19 火	はちみつパン あじフリッター(3個) 香り漬け 冬のクリーム煮	牛乳 あじ ベーコン 豚肉 スキムミルク	キャベツ きゅうり 白菜 人参 玉ねぎ フロッキー ほうれん草	パン 油 小麦粉	塩 コンソメ	853	32.5	3.0
20 水	茶飯 野菜のごまみそ炒め おでん ボンカン	牛乳 豚肉 ちくわ 昆布 揚げボール	人参 もやし キャベツ 大根 ボンカン	米 油 砂糖 ごま でん粉 じゃがいも	みそ しょうゆ 塩 コンソメ	752	29.1	4.2
21 木	☆チキンカレー 豚カツ ピリ辛和え コーヒーマイルク	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	セロリー 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま油	塩 一味唐辛子 コンソメ ケチャップ キムチの素 しょうゆ	887	29.6	2.9
22 金	黒パン ミートボール(3個) コーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ 人参 もやし 長ねぎ ほうれん草	パン パン粉 油 砂糖 ごま ワンタンの皮	酢 ケチャップ 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	814	30.0	3.8
25 月	鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁 1月24日～30日 全国学校給食週間	牛乳 鮭 豚肉	人参 大根 長ねぎ きゅうり しいたけ ほうれん草 長ねぎ	米 すいとん	塩 しょうゆ うすくちしょうゆ	773	32.3	3.2
26 火	コッペパン ポイルウインナー(2本) コールスローサラダ ☆ホワイトシチュー	牛乳 豚肉 レバー入りウインナー スキムミルク	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし	パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	酢 こしょう 塩 コンソメ	827	30.9	3.2
27 水	☆キムチチャーハン 蒸し餃子(3個) ☆海藻サラダ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 海藻	人参 玉ねぎ 大根 キムチ キャベツ にら とうもろこし	米 麦 油 ごま油 ごま 小麦粉	塩 しょうゆ 酢 酒	780	28.0	2.8
28 木	カンパチ竜田揚げ 菜の花とキャベツの 塩昆布和え さつま汁 鹿児島産 おさかなフェア 第2弾	牛乳 カンパチ 塩昆布 鶏肉 豆腐	キャベツ 菜の花 大根 人参 長ねぎ	米 でん粉 油 ごま油 さつまいも	しょうゆ みそ	806	32.4	2.2
29 金	ソフト麺 ミートソース アンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ きゅうり グリーンピース みかん トマト キャベツ	ソフト麺 小麦粉 油 じゃがいも	塩 酢 こしょう ソース コンソメ ケチャップ	888	33.1	3.1
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。						平均栄養価		
						823	30.6	3.0

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！
(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

☆卒業生のリクエスト給食 ～「あなたのもう一度食べたい！」がかなう…かも～

10月に、3年生のみなさんに、リクエスト給食のアンケートをとりました。

リクエストの多かった献立(☆マーク)は、1月～3月の献立に取り入れていきますので、お楽しみに！

※製造を中止しているものや、季節により入手しにくいものもあります。全て取り入れることは難しいので、ご了承下さい。

アンケートでは、『好きな理由』や『給食の思い出』も記入してもらいましたので、一部紹介します。

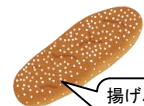
☆ツイストココア揚げパン(12日)・・・おかわりするときジャンケンをして、勝ったときの喜びをもう一度味わいたい！

おいしい！午後の授業も頑張れるからです☺

☆キムチチャーハン(27日)・・・キムチの風味とごはんのうまみが絶妙に保たれていておいしかった。

辛いのが苦手でも安心して食べられる辛さでおいしいから。

☆海藻サラダ(27日)・・・海藻が好きではなかったけど、海藻サラダのおかげで好きになれた。



揚げパンは
ココア味が
一番人気でした！

アンケートの中で、『〇〇がおいしかった』、『給食をいつも楽しみにしている』、『9年間給食を作って下さりありがとう
ございます』などの意見をたくさん頂き、給食センター職員もとても励みになりました。3年生のみなさん、たくさんの
思い出を書いてくれて、ありがとうございます！