



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	月	こどもの日献立 ちらし寿司	笹かまの茶通揚げ すまし汁		酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 笹かまぼこ うすら卵 油揚げ わかめ	たけのこ 小松菜 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ せん茶	870 32.3 337
2	火	かしわうどん	草もちぜんざい おひたし		袋入り地粉うどん よもぎ団子 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 あずき 油揚げ	もやし 長ねぎ 小松菜 人参 干しいたけ	828 33.2 359
8	月	春の香りごはん	いかの生姜焼き もずく汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 凍り豆腐 もずく	たけのこ 人参 糸こんにゃく 長ねぎ ぶき みつば	754 37.0 333
9	火	ごはん	かつおの新玉ソース 五目ビーフン みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 でん粉 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 かつお 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ 玉ねぎ さやえんどう 人参 長ねぎ いら 万能ねぎ にんにく	879 34.3 289
10	水	★鶏梅そぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 山海汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 かまぼこ わかめ	こんにゃく 人参 長ねぎ 梅干し 根生姜	762 31.2 305
11	木	塩ちゃんこラーメン	アメリカンドッグ (トマトケチャップ) きゅうりのラー油漬け		ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 小麦粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 フランクフルト 油揚げ	きゅうり キャベツ チンゲン菜 長ねぎ 人参 にんにく 根生姜	896 36.4 344
12	金	ポークハヤシライス	新玉ねぎドレッシングサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 コーン 生マッシュルーム にんにく	833 31.1 281
15	月	ごはん	油淋鶏 春雨のナムル ワンタンスープ		ごはん でん粉 ワンタンの皮 なたね油 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン 根生姜 にんにく	887 31.4 316
16	火	わかめうどん	チョコ入りお茶蒸しパン ツナと野菜のごま酢和え		袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス チョコチップ バター 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ ツナ 油揚げ わかめ	小松菜 長ねぎ 人参 切干大根 せん茶	797 33.6 426
17	水	発芽玄米入りごはん	新じゃがの煮物 しっとりふりかけ 小松菜の香味和え		発芽玄米入りごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 花かつお	もやし 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 人参 グリーンピース 長ねぎ にんにく	798 31.2 409
18	木	黒パン	アスパラのクリーム煮 フレンチサラダ		黒パン マカロニ 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ グリーンアスパラガス コーン 人参 生マッシュルーム きゅうり	810 32.1 398
19	金	チキンライス	ウイナーソーセージ マカロニスープ		ごはん じゃが芋 マカロニ バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウイナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム パセリ	874 35.1 278
22	月	ごはん	ジャージャー豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		ごはん 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ	もやし 小松菜 人参 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 根生姜 干しいたけ	838 39.2 723
23	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	お茶マーブル食パン		お茶マーブル食パン なたね油 砂糖 オリーブ油 バター ごま油	牛乳 鶏肉 サワークリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ トマト 生マッシュルーム 人参 コーン きゅうり にんにく	751 34.6 325
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	さやま茶揚げパン		ツイストパン なたね油 砂糖 オリーブ油 バター ごま油	牛乳 鶏肉 うぐいすきなこ サワークリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ トマト 生マッシュルーム 人参 コーン きゅうり せん茶 にんにく	832 34.5 318
24	水	ピビンバ	青菜と春雨のスープ		ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	826 38.7 309
25	木	★汁なし担々麺	ゆでじゃが芋 ヨーグルト		蒸し中華めん じゃが芋 ごま油 砂糖 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ 豆乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 根生姜	838 39.5 404
26	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切干大根 にんにく 根生姜	815 28.8 311
29	月	ごはん	鱈の南蛮漬け ごま和え 沢煮椀		ごはん なたね油 でん粉 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鱈 豚肉 赤みそ 白みそ	小松菜 もやし 長ねぎ ごぼう 人参	820 30.8 403
30	火	バターロール	スパゲティナポリタン ツナサラダ		スパゲティ バターロール なたね油 バター 砂糖	牛乳 ウイナー ベーコン ツナ 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 生マッシュルーム 人参 ピーマン	860 32.8 413
31	水	ごぼうピラフ	野菜スープ ジューシーオレンジ		ごはん じゃが芋 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン	ジューシーオレンジ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参	808 32.2 287
給食回数				《20回》			827	
今月の入間市産食材(予定)				平均栄養量			33.8	
小松菜				【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			363	
				平均栄養量			831	
				【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			33.8	
							362	

※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。