

令和5年10月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

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)
2	月	ビビンバ	わかめスープ		ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小大豆もやし ほうれん草 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	809 37.3 290
3	火	カレー南蛮	大学芋 おひたし		袋入り地粉うどん さつま芋 砂糖 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 長ねぎ	871 27.2 390
4	水	みそそぼろごはん	こんにゃくのおかか煮 すまし汁		ごはん バター 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 赤みそ 花かつお	こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜	756 35.2 344
5	木	発芽玄米入りごはん	鶏肉のピリットジャン 五目ビーフン 豚汁		発芽玄米入りごはん じゃが芋 ビーフン 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ 油揚げ	キャベツ 長ねぎ 大根 こんにゃく 人参 パイン にら にんにく 根生姜	800 40.0 336
6	金	ポークハヤシライス	フレンチサラダ		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 キャベツ コーン 人参 生マッシュルーム きゅうり にんにく	871 29.9 281
10	火	わかめラーメン	ヨーグルトボムボム ツナと野菜のごま酢和え		ホットラーメン 蒸しパンミックス バター 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト ツナ わかめ	小松菜 りんご メンマ コーン 長ねぎ 人参 切り干し大根	775 36.4 406
11	水	麦ごはん	マーボーなす キャベツときゅうりのさっぱり和え 春雨スープ		麦ごはん 春雨 なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	なす キャベツ チンゲン菜 たけのこ 長ねぎ 人参 きゅうり にら 根生姜 干しいたけ にんにく	788 33.4 323
12	木	ごはん	鯖文化干し ★切干し大根のピリ辛炒め さつま汁		ごはん さつま芋 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ ピーマン 切り干し大根 人参 にんにく	838 36.9 342
13	金	体育祭がんばれ献立 カレーライス	とんかつ ヨーグルト		ごはん じゃが芋 パン粉 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ヨーグルト 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく 根生姜	899 35.7 368
16	月	体育祭振替休日						
17	火	ごはん	鶏肉とうすら卵のさっぱり煮 しっとりふりかけ 沢煮椀		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 うすら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお	こんにゃく 長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 にんにく	801 38.1 444
18	水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	ベーコンと野菜の煮込み ツナと海草のサラダ		ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖	牛乳 ベーコン ツナ うぐいすきなこ わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 生マッシュルーム せん茶	894 30.3 320
		さやま茶揚げパン						
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢						
		お茶マーブル食パン						
19	木	ごぼうピラフ	豚肉のアップルソース ジュリエンヌスープ		ごはん なたね油 バター 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ ごぼう 人参 りんご ピーマン りんごジュース パセリ にんにく	772 37.1 282
20	金	みそラーメン	アメリカンドッグ (トマトケチャップ) 春雨のナムル		ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 春雨 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 フランクフルト 豚肉 赤みそ	キャベツ 小松菜 コーン 長ねぎ 人参 にら にんにく 根生姜	889 38.6 365
23	月	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉 赤みそ ちりめんじゃこ	小松菜 もやし 人参 チンゲン菜 長ねぎ にんにく 根生姜	835 41.1 754
24	火	天ぷらうどん	秋野菜のかき揚げ 切干大根のハリハリ漬け		袋入り地粉うどん さつま芋 小麦粉 なたね油 でん粉 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 人参 まいたけ 切り干し大根	898 28.9 334
25	水	中華そぼろ丼	ワンタンスープ 華風サラダ		ごはん ワンタンの皮 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	もやし キャベツ たけのこ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ にら 根生姜 にんにく	787 36.3 301
26	木	ガーリックトースト	コンキリエのシチュー 海草サラダ		パケット じゃが芋 マカロニ バター オリーブ油 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム コーン きゅうり 人参 にんにく パセリ	780 26.2 394
27	金	ごはん	肉じゃが ツナふりかけ 小松菜の香味和え		ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 豚肉 ツナ さつま揚げ	もやし 玉ねぎ 小松菜 白滝 人参 長ねぎ にんにく	795 33.8 354
30	月	まいたけごはん	栗と鶏肉の煮物 みそ汁		ごはん 栗甘露煮 なたね油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤み そ 白みそ わかめ	大根 まいたけ 長ねぎ しめじ 人参 ごぼう 根生姜	896 36.7 312
31	火	バターロール	和風きのこスパゲティ 水菜サラダ		バターロール スパゲティ なたね油 バター オリーブ油 白ごま 砂糖	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ しめじ しいたけ 水菜 人参 きゅうり にんにく	845 29.1 350
給食回数		《20回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			830 34.4 365
10月の入間市産食材 (予定) 長ねぎ・小松菜					平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			825 34.4 365

※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。

スポーツの秋！ スポーツと食事の関係性

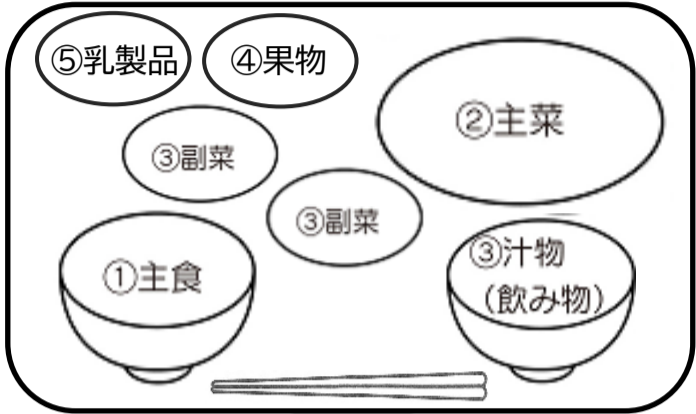


入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

令和5年10月
入間市立学校給食センター

いよいよ体育祭が近づいてきました。今月は“スポーツの秋”ということで、食事と運動の関係性についてご紹介します。有名なスポーツ選手やクラブチームには、管理栄養士が食事面のケアをしていますよね。みなさんの体は食べたものでできているので、最高のパフォーマンスをするためには、栄養バランスを整えて、自分に合った食事をとることが大切です。

アスリートの食事に学ぼう！ アスリートの基本的な食事は以下の5つがそろっています。

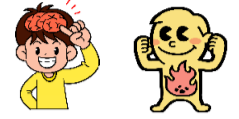


すべての品数をそろえることは難しいですが、省略してしまいがちな③副菜④果物⑤乳製品を、毎食でなくても意識して取り入れていくことが大切です。

①主食

【炭水化物(糖質)】

脳と体のエネルギー源



②主菜

【たんぱく質・無機質(・脂質)】

骨と筋肉の材料

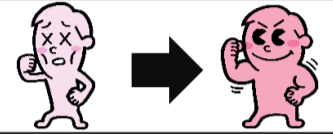
パワー・スピードを高める



③副菜

【ビタミン・無機質】

体調維持
疲労回復



④果物

【ビタミン・炭水化物(糖質)】

風邪・ケガ予防

疲労回復、ストレス対策



⑤乳製品

【無機質・たんぱく質・脂質】

ケガ予防・筋収縮をスムーズにする
神経の安定

作ってみよう！給食副菜レシピ ツナと野菜のごま酢和え

材料《5人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ツナフレーク(缶)	70g(1缶)	油をかるく切っておく
切り干し大根	10g	戻して3cmに切る
小松菜	140g(3株程度)	2cmに切る
人参	30g(1/8本)	千切り
白ごま	8g(大さじ1)	半すり、からいり、冷ます
三温糖	5g(小さじ1強)	
米酢	13g(大さじ1弱)	★
濃口しょうゆ	15g(大さじ1弱)	

【作り方】

- ★の調味料を小鍋でひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 野菜は、食感が残る程度にゆでてザルにあげ、水気を切って冷やしておく。
- 野菜・①のタレ・ごまを和えてできあがり。

10月10日(火)に提供する予定のメニューです。成長期に必要なカルシウムや、腸の掃除をしてくれる食物繊維が含まれている“切り干し大根”を、さっぱり手軽に食べられる一品です♪ツナが入ることで食べやすくなりますよ。給食の味をおうちで再現してみませんか？



集まれ！
みんなの声

給食アンケート

みなさんからの質問に答えます！



7/10(月) ゆでとうもろこし
とうもろこしはおいしいけど、中に入っている皮が硬いので、お母さんの食パンをおいしく食べてほしいです。

野田中2年1組、上藤沢中2年4組の生徒からも同様の質問がありました。人によって食べ方は様々ですが、一般的なマナーとしては、給食で出たような輪切りのものは、両手で持つかぶりついて大丈夫ですよ！とうもろこしを上から回転させ、下の歯で粒を外すようにすると食べやすいです。レストランでも同様です。ナイフやフォークを使ってもよいですが、カチャカチャと大きな音を立てないように気を付けてくださいね。

7/7(金) セタ汁
「セタ汁」に入っている白いめんみたいなやつは何なのか教えてください。

いつもセタ汁には、天の川に見立てた“そうめん”を入れていました。実は今年度は、そうめんではなく、“ビーフン”を入れて提供しました。そうめんを汁の中に入れてしまうと切れてしまうため、今回は切れにくいビーフンを使用しましたが、気がつきませんでしたか？

7/6(木) ゴーヤのかき揚げ
ゴーヤのかき揚げ、野菜の味がそれぞれあっておいしかったです。家でも作りたいのですが上手に揚げることができません。なにかコツはありますか？

「おうちでも作ってみよう」という意欲が素晴らしいですね！かき揚げをおいしく揚げるコツを調理員の葉波さんに聞きました。⇒『はじめに、具材に小麦粉をかるくまぶしてから、バター液(小麦粉と水等を溶いたもの)につけて揚げます。衣を多くつけない方が、カラッとサクサクに仕上がりますよ。』

7/11(火) ジャンバラヤ
ジャンバラヤの辛さがちょうどよく、おいしかったです。具体的には、どんなスパイスを使っていますか？

7月に提供したジャンバラヤには、黒こしょう・パプリカ粉・コリアンダー・チリパウダーを使用しました。また、チオリソーも入っているので、よりスパイシーに仕上がったかと思います。チオリソーにはこしょうや生姜のほかに、ナツメグの木から採れるメースというスパイス等が含まれていますよ。気になったスパイスは調べてみてくださいね。

6/15(木) よだれ揚げ鶏
とてもおいしかったりよだれ揚げ鶏の作り方を教えてください。

この質問は、多くの人から挙がりました…！“よだれを垂らした鶏”ではなく、“この料理を思い出すだけでよだれが出るほどおいしい”ということからこの名が付けられたそうです。タレに入っていた山椒がおいしさのポイントでした。作り方は6月の献立予定表の裏面にあるので、おうちでも作ってみてくださいね♪

