



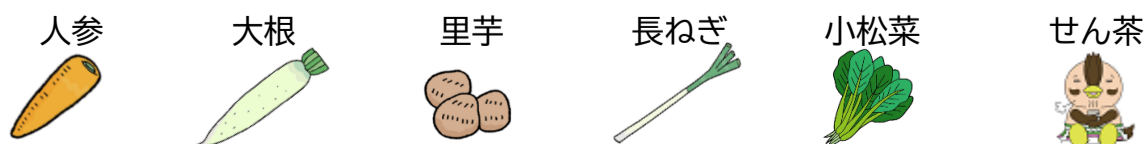
献立名		主な材料名					エネルギー (Kcal)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
1	水	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			お茶マーブル食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖 なたね油	牛乳 ウィンナー チョリソー ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン にんにく	847
		お茶マーブル食パン	ウィンナーと野菜の煮込み パンネのソテー					30.8
1	水	黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			ツイストパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 なたね油	牛乳 ウィンナー チョリソー ツナ うぐいすきな粉	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン せん茶 にんにく	895
		さやま茶揚げパン	ウィンナーと野菜の煮込み パンネのソテー					30.6
2	木	わかめごはん	鶏肉のオニオンソース せんべい汁		ごはん 里芋 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 かやきせん 油揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	802
6	月	タンメン	★かぼちゃとチーズの蒸しパン 大根の中華風漬物		ホットラーメン 蒸しパンミックス バター でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	大根 もやし キャベツ チンゲン菜 かぼちゃ 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	754
7	火	ビーンズミート サンド	さつま芋のクリーム煮 海草サラダ		コッペパン さつま芋 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン しめじ きゅうり パセリ	919
8	水	塩味ピラフ	鶏肉のカレー揚げ 野菜スープ		ごはん じゃが芋 でん粉 米粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 パセリ	897
9	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁		ごはん なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 根生姜	801
10	金	ポークハヤシライス	ごぼうのみそドレッシングサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生クリーム	玉ねぎ ごぼう コーン 人参 きゅうり にんにく	890
13	月	ごはん	ホンシャオ豆腐 じゃこのあめ煮 ナムル		ごはん 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ	白菜 もやし 小松菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜	805
15	水	七五三お祝い献立			酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ もずく	たけのこ れんこん 長ねぎ 人参 かんぴょう みつば 干しいたけ せん茶	862
		ちらし寿司	笹かまの茶通揚げ もずく汁					29.3
16	木	カレーそばごはん	こんにゃくの韓国風炒め 春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	糸こんにゃく 玉ねぎ チンゲン菜 エリンギ 赤ピーマン ピーマン 根生姜 にんにく きくらげ	757
17	金	うどんすき	きぬかつぎ (ボトルしょうゆ) ツナと野菜のごま酢和え		袋入り地粉うどん 里芋 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 ツナ	白菜 ほうれん草 長ねぎ しめじ 人参 切り干し大根 干しいたけ	751
20	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	770
21	火	バターロール	★きのこのクリームパンネ フレンチサラダ		バターロール マカロニ バター なたね油 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ コーン 生マッシュルーム しめじ 生しいたけ きゅうり 人参 パセリ	910
22	水	チキンキャロット ピラフ	魚のさやま茶ソース焼き 白菜とベーコンのスープ		ごはん じゃが芋 バター なたね油 パン粉	牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン 白みそ 粉チーズ	白菜 玉ねぎ 人参 コーン パセリ せん茶	810
24	金	和食の日献立			ごはん 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお	白滝 白菜 もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にんにく	845
		ごはん	すき焼き風煮 しっとりふりかけ 小松菜の香味和え					33.9
27	月	かてめし	よだれ揚げ鶏 なめこ汁		ごはん でん粉 なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	大根 なめこ ごぼう 人参 みつば 長ねぎ 干しいたけ 根生姜 にんにく	871
28	火	入間野菜たっぷり うどん	お茶団子 みかん		袋入り地粉うどん 白玉団子 里芋 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 油揚げ うぐいすきな粉 きな粉	みかん 大根 人参 ごぼう 長ねぎ せん茶	823
29	水	小江戸カレーライス	手作り福神漬け		ごはん さつま芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん 人参 にんにく 根生姜	882
30	木	ごはん	里芋のそぼろ煮 ふりかけ 沢煮椀		ごはん 里芋 白ごま なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお 刻みのり	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 長ねぎ 小松菜 人参	789
								32.4
給食回数		《19回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】		831	33.8
					平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】		379	379

※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。

今月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

今月の給食は、ふるさと“入間市産”の食材を積極的に取り入れた献立が多く登場します。

11月の入間市産食材 (予定)



給食センターにおいて、最も多くの種類の入間野菜がそろそろ季節になりました。収穫の秋到来ですね！新鮮でおいしく、安心できる野菜を作ってください。生産者の方々の思い浮かべながら味わいたいですね。「おいしい！入間の野菜」最新号も要チェックです♪

収穫の秋！地産地消推進！ 食料自給率と向き合おう

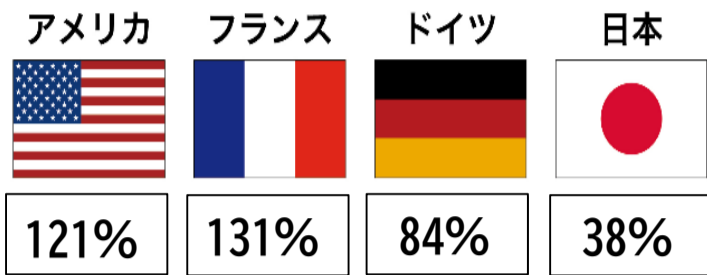
令和5年11月
入間市立学校給食センター



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

みなさんは日本の食料自給率を知っていますか？食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらい賄えているかを示す指標です。現在の日本の食料自給率は、左下にあるとおり、先進国の中で低い数値です。食料自給率が低いとどうなるのでしょうか。食料自給率の現状を知り、私たちの食の産地について振り返ってみましょう。

世界の食料自給率くらべ



※日本は令和3年度、そのほかの国は令和元年度の値。
※出典：農林水産省「令和3年度 食料需給表」

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



給食の食材はどこから来てるの？

10/5(木)の献立について
給食に使用している食材の産地を見てみよう！



五目ビーフン ビーフン（原材料の米）…タイ[国内製造] 豚赤身肉……………青森県 キャベツ……………長野県 人参……………北海道 にら……………茨城県		牛乳…埼玉県 西武3.6牛乳
鶏肉のピリットジャン 鶏もも肉……………宮崎県 にんにく……………青森県 根生姜……………高知県 パイン缶……………沖縄県		豚汁 豚赤身肉……………埼玉県 こんにゃく……………群馬県 豆腐（原材料の大豆）…国産 油揚げ（原材料の大豆）…国産 人参……………北海道 ジャガイモ……………北海道 長ねぎ……………埼玉県 大根……………青森県 赤みそ（原料の大豆・米）…国産 鰹厚削り……………静岡県・鹿児島県 煮干し……………熊本県・鳥取県・長崎県他 昆布……………北海道
発芽玄米入りごはん…埼玉県		

入間市の学校給食では、国産のものを優先的に使用しています。収穫の秋を迎え、ふるさと入間の食材をより一層多く使用できる季節となりました。学校給食センターでは入間市内の生産者の方々と連携し、市内で採れた新鮮な野菜を使用する等、地産地消に積極的に取り組んでいます。みなさんの家庭ではどうでしょうか。買い物をするとき、産地を意識してみるとよいですね。

作ってみよう！給食レシピ

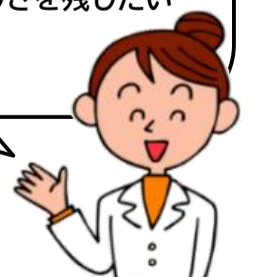
里芋のそぼろ煮

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
鶏ももひき肉	200g	
酒	5g (小さじ1)	
なたね油	5g (小さじ1)	
里芋	220g (中4個程度)	半月又はいちよう切り
人参	40g (1/5本)	いちよう切り
玉ねぎ	120g (1/2玉)	角切り
こんにゃく短冊切り	60g	ゆでる
さつま揚げ	60g	短冊切り、湯通し
三温糖	4g (小さじ1)	
みりん	20g (大さじ1)	
濃口しょうゆ	15g (大さじ1)	
塩	0.6g (ひとつまみ)	味見して調整
でん粉 (片栗粉)	5g (小さじ1強)	水で溶く
水	15g (大さじ1)	
だし汁	水	200g (1カップ)
	かつお節	12g
	昆布	1g

【作り方】

- 鍋に油を熱し、ひき肉をほぐしながらよく炒める。
(途中、酒を振り入れる)
- 玉ねぎ・人参・こんにゃくを順に加え、炒める。
- さつま揚げ・里芋を加え、だし汁を入れて煮る。
(アクをよくとる)
- みりん・三温糖・塩・しょうゆで調味し、煮含める。
- 水で溶いたでん粉でとろみをつけてできあがり。

11月30日(木)に提供する予定のメニューです♪
毎年この時期に採れる、入間市産の里芋をおいしく食べられる一品です。煮物は、手間ひまかかりますが、たっぷりの野菜を食べるために考えられた日本の伝統料理の一つです。次世代に煮物のおいしさを残したいですね。



「今年の夏は雨が少なかったため、水分を多く必要とする里芋の育ちがよくなかった。」と、市内生産者の方がおっしゃっていました。給食センターでは大量に必要となるため、11/30(木)は入間市産の里芋は使用できませんが、入間市産の里芋を見かけたら、ぜひうちで作ってみてはいかがでしょうか？

