



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	金	ツイストパン	花野菜のクリーム煮 海藻サラダ		ツイストパン ジャガイモ 小麦粉 バター 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 ブロッコリー コーン 人参 カリフラワー きゅうり	808 30.0 386
4	月	高野豆腐のそぼろ丼	セロリとこんにゃくのピリ辛煮 山海汁		ごはん なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 うすら卵 かまぼこ 凍り豆腐 花かつお わかめ	こんにゃく 長ねぎ 人参 セロリ 万能ねぎ 根生姜 干しいたけ	763 32.9 352
5	火	バターロール	焼きそば みかん入りフルーツポンチ		蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし みかん キャベツ 玉ねぎ 人参	893 28.5 322
6	水	ごはん	肉豆腐 じゃこのあめ煮 ごまみそ和え		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ	玉ねぎ 系こんにゃく 小松菜 キャベツ 人参	832 37.3 667
7	木	小松菜チャーハン	酢豚 白菜スープ		ごはん でん粉 春雨 なたね油 米粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼豚 鶏肉	白菜 玉ねぎ コーン 長ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 小松菜 干しいたけ 根生姜	882 40.0 308
8	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 人参 コーン 生マッシュルーム きゅうり にんにく	897 30.5 292
11	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの生姜煮 ナムル		ごはん でん粉 砂糖 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 にら 根生姜 干しいたけ にんにく	802 39.9 630
12	火	チキンライス	オレンジ白菜のクリーム煮 みかん		ごはん マカロニ 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 ベーコン 生クリーム	白菜 みかん 玉ねぎ しめじ 生マッシュルーム 人参 し	882 32.0 352
13	水	五目旨煮そば	大学芋 小松菜の香味和え		ホットラーメン さつまいも 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油 黒ごま	牛乳 ほたて貝柱 焼豚	もやし 小松菜 チンゲン菜 たけのこ 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく きくらげ	859 35.7 380
14	木	発芽玄米入りごはん	鯖文化干し 五目ビーフン けんちん汁		発芽玄米入りごはん 里芋 ビーフン なたね油 ごま油	牛乳 鯖 豆腐 豚肉 油揚げ	キャベツ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ こんにゃく にら	833 35.2 326
15	金	カレーライス	大根サラダ		ごはん ジャガイモ 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 にんにく 根生姜	833 27.9 285
18	月	ピビンバ	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	763 34.9 290
19	火	ごはん	おでん しっとりふりかけ 華風サラダ		ごはん ジャガイモ 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 黒砂糖	牛乳 うすら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール 結び昆布 ちりめんじゃこ 花かつお	大根 もやし こんにゃく キャベツ 人参	827 33.3 461
20	水	<b>お楽しみ献立</b>						877 30.8 376
21	木	うちいれ	焼かぼちゃのバターしょうゆ こんにゃくのみそ田楽		袋入り地粉うどん 砂糖 バター 白ごま なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	こんにゃく かぼちゃ 大根 長ねぎ ごぼう 人参 根生姜 ゆず	767 30.4 374
給食回数		《15回》			平均栄養量			835 32.7 387

※都合により献立を変更することがあります。

栄養バランスの  
よい食事の他に...

## 受験期に気を付けたい食事のポイント

いよいよ受験シーズン到来ですね。1、2年生も他人事ではありません。食生活は、1日2日気を付けただけでは、成果は出てきません。今のうちから“よい準備”をしておきましょう。

### ① 規則正しく食べよう

受験当日は、日中にしっかりと脳をはたかせ、自分の力を発揮したいですね。睡眠時間を確保したり、朝日を浴びたり、朝ごはんを決まった時間に食べたりして、体内時計を整えておきましょう！よい睡眠は免疫力を高めてくれますよ。



### ② 腸内環境を整えよう

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えておくことが大切です。腸内の善玉菌を増やすために、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌や、善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を日常的に食事からとりましょう！

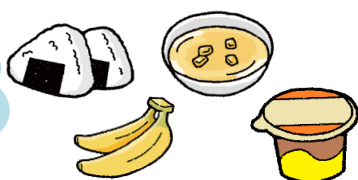


### ③ 夜食は上手に利用しよう

夜中の食事は、胃腸に負担をかけてしまうため、毎晩のように食べるの控えたほうがよいですね。温かい飲み物だけでもOK！

夜食の  
ポイント

- ① 200kcal以内
- ② 寝る2時間前まで
- ③ 消化によい・温かい・少量



### ④ カフェイン飲料

適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とり過ぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強くなるので、控えたほうがよいでしょう。睡眠中に記憶が定着するので、その大事な睡眠を妨げないようにしたいですね。



# 冬に気をつけたいノロウイルス

令和5年12月  
入間市立学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが一層厳しくなってきましたが、風邪を引いたり、体調をくずしたりしていませんか？ 給食調理現場でこの時季最も恐れられているのが“ノロウイルス”です。ノロウイルスは感染力が強いため、細心の注意を払って調理をしています。元気に冬を乗り切るために、調理現場だけでなく、おうちでも気をつけたいですね。

## Q1. どうして感染力が強いのか？

ノロウイルスは、とても小さく、比較的少量で発症します。どのくらい小さいかという点、ノロウイルスをピンポン玉としたときに、人間は日本の本州くらいの大きさになるそうです。ノロウイルスは、感染者の嘔吐物や糞便中に含まれます。症状がおさまってもしばらくは、ウイルスが含まれるので気をつけましょう。



## Q2. どうやって対策すればいいの？

### ① 手洗いの徹底

ノロウイルスにはアルコール消毒が効きにくいので、最大の対策は手洗いです。学校給食センターでは、個人用爪ブラシを使用して、手洗いの徹底を行っています。



### ② よく加熱

学校給食センターで加熱調理をする場合は、原則中心温度90℃以上を確認しています。これは、ノロウイルスを失活させる条件の“85～90℃で1分半以上加熱”を考慮したものです。

### ③ 嘔吐物の処理は次亜塩素酸ナトリウム

嘔吐物を処理する際は、さらなる感染者を増やさないよう、手袋・マスク等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤でも代用可能)等を使用して速やかに行いましょう。詳しくは、厚生労働省のHPにリーフレットが掲載されていますので、確認してみてください。

作ってみよう！給食レシピ

## オレンジ白菜のクリーム煮

心も体もポッカポカ♪  
おすすめ地産地消メニュー♪



材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ベーコン	120g	短冊切り
白ワイン	10g (大さじ1弱)	
人参	40g (1/3本)	いちよう切り
玉ねぎ	200g (1玉)	角切り
しめじ	40g (1/2パック)	石突をとり、小房に分ける
オレンジ白菜	240g (葉2～3枚)	短冊切り
シェルマカロニ	30g	小さめのもの
なたね油	5g (小さじ1)	炒め用
塩	5g (小さじ1)	
こしょう	少々	
牛乳	200g (1カップ)	温めておく
小麦粉	20g (大さじ2)	
バター	12g	★ルウを作る
なたね油	10g (大さじ1)	
生クリーム	20g (大さじ1強)	仕上げ用
バター	20g	
鶏ガラ	40g	鶏ガラスープをとる
水	400g (2カップ)	
ガラ用根生姜	各適量	
ガラ用セロリ	(セロリは葉・人参は皮など、捨ててしまう部分を活用してもいいですね)	
ロリエ(葉)		
ガラ用人参		

### 【作り方】

#### 《鶏ガラスープ》

- 鶏ガラは、はじめにさっとお湯に通す。
- 水を入れた鍋に鶏ガラを入れて、ガラ用の根生姜・セロリ・人参・ロリエも入れてスープを煮だす。

#### 《手作りルウ(材料…★)》

- 小鍋に油とバターを入れ火にかける。バターが溶けはじめたら弱火にし、小麦粉を入れる。
- ヘラで全体がなめらかな状態になるまで、焦げないように時折火からはずしながら、よく炒める。

#### 《クリーム煮》

- 鍋に油を温め、ベーコンを入れ炒める。(※途中で白ワインをふる)
- 玉ねぎを加え、よく炒める。
- 人参を加えて炒め、鶏ガラスープを加える。
- しめじを加え煮る。(※アクをとる)
- 具材が煮えたら、塩・こしょうで調味する。一度火をとめ、温めた牛乳とルウを加えて、弱火で煮込む。(※沸騰させると、牛乳が分離してしまうので火加減に注意する)
- 生クリーム・バター・パセリを加えて出来上がり。

12月12日(火)に登場するこのメニューは、今が旬の人間野菜である「オレンジ白菜」をおいしく食べられる一品です。「オレンジ白菜」はスーパーの地産産コーナーを見てみてくださいね！  
野菜の自然な甘みを感じられて、体もあたたまるので、みんなで食べて心もあたたまりたいですね！おうちで作ってみてはいかがですか？



集まれ！  
みんなの声

## 給食アンケート

10月の給食アンケートへのご協力ありがとうございました。給食では、旬の食材を使って季節や行事に合わせた献立を考えています。10月は、旬である“さつま芋”や“まいたけ”、“秋なす”、“りんご”などを使ったメニューを提供しましたが、いかがでしたか？みなさんからの感想を紹介します。

体育祭がんばれ献立ではカレーライス&とんかつが登場しました！

10/11(水)  
マーボーなす

10月分 上藤沢中学校 2年1組  
秋なす 最高でした！ トマトで ジューシーでとっても美味しかったです。またやって下さい！！

10/13(金)  
とんかつ

10月分 藤沢中学校 あすか学級  
とんかつで食べたから

10/19(木)  
豚肉のアップルソース

10月分 東町中学校 1年1組  
豚肉にりんごという組み合わせに驚きましたか合、とても美味しかったです。

10/24(火)  
秋野菜のかき揚げ

10月分 東金子中学校 3年2組  
かき揚げでは、さつま芋が入っていて秋を感じられました。

10/18(水)  
お茶マーブル食パン

10月分 東町中学校 3年2組  
お茶の味がおいしかったので、どのパンでも焼けてほしいです。

10/30(月)  
まいたけごはん

10月分 西武中学校 3年1組  
まいたけごはんは、お茶の味がおいしかったです。

10/23(月)  
ジャージャー豆腐

10月分 藤沢中学校 1年3組  
お茶の味がおいしかったです。またやって下さい！！

お茶マーブル食パンは、東京都あきる野市にあるパン屋さんが焼いてくれています。揚げパンの日に組み合わせると注文枚数が少なくなり、当日焼いたやわらかいパンを届けることができます。

ジャージャー豆腐には「生揚げ」を使っていますが、一度油抜きをすることで、味がしみこみますよ。