



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)
10	水	おかめうどん	白玉ぜんざい 奈良和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 あずき 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	大根 れんこん 長ねぎ 人参 きゅうり 根生姜 干しいたけ	849 29.5 341
11	木	昆布ごはん	笹かまの茶通揚げ みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 刻み昆布 わかめ	玉ねぎ 系こんにゃく 人参 せん茶	789 30.9 331
12	金	塩味ピラフ	ウインナーのケチャップ煮 白菜スープ		ごはん 春雨 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ 生マッシュルーム コーン 人参 にんにく	839 33.6 284
15	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜の香味和え もずく汁		ごはん だん粉 なたね油 白ごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ もずく	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にんにく	849 27.3 330
16	火	こぎつねごはん	いかのさらさ焼き 山海汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 いか うすら卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	長ねぎ 人参 干しいたけ	793 39.7 329
17	水	ごはん	★豚肉のみそケチャップだれかけ ツナふりかけ ワンタンスープ		ごはん だん粉 ワンタンの皮 なたね油 米粉 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 赤みそ	白菜 長ねぎ 玉ねぎ	895 39.4 280
18	木	ポークハヤシ ライス	大根サラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 生マッシュルーム にんにく	896 31.3 281
19	金	パン献立第2位			じゃが芋 パケット バター オリーブ油 なたね油 砂糖	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン 人参 きゅうり 生マッシュルーム にんにく	757 27.8 290
22	月	ごはん	大根と鶏肉のバター醤油煮 ★のりの佃煮 沢煮椀		ごはん 砂糖 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ 刻みのり 赤みそ	大根 小松菜 ごぼう 人参 えのきだけ 長ねぎ	762 38.4 323
23	火	パン献立第1位			子どもパン 砂糖 小麦粉 なたね油 バター だん粉	牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム	コーン キャベツ 小松菜 人参 レモン パセリ	877 38.1 447
24	水	ごはん献立第2位			ごはん 砂糖 白ごま ごま油 だん粉	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	862 35.6 290
25	木	ごはん献立第1位			ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 にんにく 根生姜	884 26.7 284
26	金	めん献立第1位			蒸し中華めん ごま油 砂糖 なたね油 だん粉 白ごま	牛乳 豚肉 八丁みそ 白みそ 赤みそ	ごぼう 長ねぎ 人参 たけのこ コーン きゅうり 干しいたけ 根生姜 にんにく	857 33.2 302
29	月	ごはん	ホンシャオ豆腐 ゆかりふりかけ 塩味ナムル		ごはん 白ごま だん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ 花かつお	白菜 もやし 小松菜 人参 たけのこ チンゲン菜 ゆかり 長ねぎ 根生姜 にんにく	785 36.3 591
30	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	冬野菜のポトフ 海草サラダ		ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉 きな粉 わかめ	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり	834 28.7 343
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢	冬野菜のポトフ 海草サラダ		ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり	747 26.1 330
31	水	ごはん	鶏肉のピリットジャン 五目ビーフン 中華スープ		ごはん なたね油 ビーフン 砂糖 ごま油 だん粉	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ チンゲン菜 たけのこ 長ねぎ 人参 パイン にら 根生姜 きくらげ にんにく	883 33.8 300
給食回数			《16回》	平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】				838 33.1 334
1月の入間市産食材 (予定) 長ねぎ・人参・ごぼう・白菜				平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】				833 33.0 333

※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 全国学校給食週間 があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

コッパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ

ソフトめん・五目あんかけ・牛乳・甘酢和え・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・サラダ・牛乳・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

実施中!

- 1月から3月までの学校給食費を無償化
- アレルギーや宗教などで学校給食の喫食ができず、お弁当持参している家庭への補助

給食はどうやって運ばれているの？

令和6年1月
入間市立学校給食センター

学校給食センターでは、調理した給食を市内11校の中学校に5台の配送トラックで届けています。調理をするところまでは調理員さんが行っていますが、コンテナに積み込み、各学校へ届けるのは「給食配送員さん」です。今回は、普段見えないところでみなさんの給食を支えてくれている「給食配送員さん」を紹介します。

給食配送員さんの1日



配送トラックの始業前点検【7:30～8:00】

- ・ブレーキランプ・ウインカー・バックランプの確認
- ・タイヤの空気圧・溝の深さ・ホイールの点検
- ・デジタルタコメーターへの入力



朝礼【8:30～8:40】

- ・アルコールチェック、免許証の確認
- ・当日の献立内容の確認（積み込む食器の確認）
- ・学校別の欠食や配送順序の確認

出庫



食器の積み込み【8:45～9:00】

- ・各学校のコンテナに決まった数の食器カゴを積み込む
- ・雑食器（お玉・しゃもじ・大スプーン等）の確認
- ※箸の日は、各学校別に決まった数の箸を用意する。



おかずの積み込み【9:00～11:00】

おかずの積み込み時間は、献立によって異なります。パットと一重食缶は、担当配送員が全クラス分入ったかどうかを確認します。



学校の入れ間違いがないように気をつけています！



トラックへ積み込み【10:50～11:10】

コンテナ内にすべてのおかずが入ったかどうかを配送員全員で確認し、トラックに積み込みます。



配送→各中学校へ搬入【11:10～12:10】

給食を配送する際に注意していることは、**配送中にコンテナ内の食缶やパットが動いて、汁がこぼれたり、おかずが片寄ったりしないようにすること**です。

ポイント①

運転中は法定速度を守り、急ブレーキや急ハンドルを避けて、コンテナ内の食缶が動かないように気を配ります。

ポイント②

クラス欠食等でコンテナ内の食缶に隙間ができるときは、ザルや空パット等を上手に使用して食缶が横滑りしないように工夫しています。

回収【13:00～14:30】



搬入時も同様ですが、配膳室前にトラックが到着したら、安全のため、エンジンを切り、サイドブレーキを引き、ギアをローに入れます。コンテナを移動させるときは、周囲の状況をよく見て、安全に作業をしています。



コンテナ洗浄・残菜の運搬【14:00～15:00】

コンテナ内の食缶等を取り出した後、コンテナ自体をブラシを使って洗浄します。一方で、残菜を堆肥化してくれる施設に、堆肥化できないものはクリーンセンターへ運搬します。



配送トラックの洗車【15:00～15:30】

業務終了後もアルコールチェックを実施し、各自担当した配送トラックを洗浄します。

安全にお届けします



給食配送員
堀切さんより
生徒のみなさんへ
メッセージ



今回は生徒の給食がみんな美味しく食べてくれたことに感謝です。
また、栄養士さん達が果物の献立を考えた材料や調味料を揃えました。
次に調理師さん達が揚げ物、焼く、炒め、茹でるなどの調理法を計算して
その結果、栄養士さんと調理師さんの協力のおかげで、
美味しくおいしく、そして栄養バランスのとれた給食が
みんなの胃袋に届きました。

(P.S. これから皆さんが楽しい中学校生活を送る
ための環境の改善を続けていきます。)
それでは ob-la-di ob-la-da です。

給食配送員 堀切 ひとし

※The Beatles『Ob-La-Di, Ob-La-Da』より

作ってみよう！給食レシピ

ポークハヤシライス

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
ごはん	茶わん4杯分	
豚赤身小間切れ肉	200g	
豚バラ小間切れ肉	40g	
玉ねぎ	350g(1個半程度)	うす切り
人参	40g(1/5本)	いちょう切り
生マッシュルーム	40g	スライス
にんにく	2g(1/3片)	みじん切り
なたね油	4g(小さじ1)	炒め用
小麦粉	40g(大さじ5)	
バター	25g(大さじ2)	★ルウをつくる
なたね油	20g(大さじ2弱)	
赤ワイン	4g(小さじ1)	
トマトピューレ	60g(大さじ4)	
トマトケチャップ	60g(大さじ4)	
ロリエ粉	0.2g(少々)	
タイム粉	0.1g(少々)	
パプリカ粉	0.6g(少々)	
こしょう	0.1g(少々)	
ウスターソース	10g(大さじ2/3)	
塩	4g(小さじ1弱)	
生クリーム	8g(大さじ1/2)	
鶏ガラ	40g	
水	600g	
ガラ用玉ねぎ	少量(5g)	400mlの スープをとる
ガラ用人参	少量(2g)	※鶏ガラスープの素を使用する 場合は、味付けの塩を控えて調 整してください。
ガラ用セロリ	少量(1g)	
ガラ用根生姜	少量(1g)	

【作り方】

【ルウ】

① 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。

② 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、色が少し濃くなるまでよく炒める。

【ポークハヤシ】

① 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りを出す。

② 豚肉を加え、赤ワイン・こしょうを振り入れて中火でよく炒める。

③ 玉ねぎを入れ、さらによく炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、人参・マッシュルームを加えて炒める。

④ スープを加えて弱火から中火で煮る。※あくをとる

⑤ 人参がある程度煮えたら、トマトピューレ・ケチャップ・ロリエ粉・タイム粉・パプリカ粉・塩・ウスターソースを加えて弱火で煮込む。

⑥ 火を止めてルウを加え、弱火にしてかき混ぜながら、好みのかたさになるまでよく煮込む。※ルウを加えてから20分程度煮込む。

⑦ 仕上げに生クリームを加えてできあがり。

【スープのとり方】

① 鶏ガラは、はじめにさっとお湯に通す。

② 水を入れた鍋にだし昆布を30分程度ひたした後に火にかけ、沸騰する前に取り出す。

③ その後、①の鶏ガラを入れて、ガラ用の根生姜・玉ねぎ・人参も入れてスープを煮だす。

1月18日(木)に登場するこのメニューは、毎月献立に入る人気メニューのひとつです。給食センターでは、11月～4月の期間は入間市産の美味しい人参を使っていますよ！手作りのルウもおいしさの秘訣です。寒い時季に体を温めてくれるので、ぜひ、おうちで作ってみてはいかがでしょうか♪

