



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	木	チキンキャロット ピラフ	ポークチャップ 白菜とベーコンのスープ		ごはん ジャが芋 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	白菜 玉ねぎ 人参 生マッシュルーム パセリ	769 38.6 284
2	金	節分献立 ごはん	大豆と小魚のごまがらめ すき焼き風煮 大根の甘酢漬け		ごはん なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 焼き豆腐 豚肉 大豆 かえり煮干し 刻み昆布	白滝 大根 白菜 長ねぎ 人参	897 39.7 552
5	月	ごはん	焼肉 ナムル 春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小松菜 キャベツ もやし 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	790 37.9 329
6	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			ツイストパン ジャが芋 マカロニ なたね油 米粉	牛乳 鶏肉 ベーコン サワークリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン ピーマン にんにく	777 37.2 306
		ツイストパン	ボルシチ ベーコンとパンネのソテー					
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			ツイストパン ジャが芋 マカロニ 砂糖 なたね油 米粉	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 サワークリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ 赤ピーマン ピーマン にんにく	890 39.8 319
		きな粉揚げパン	ボルシチ ベーコンとパンネのソテー					
7	水	みそそぼろごはん	こんにゃくのおかか煮 もずく汁		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 もずく	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参 根生姜	770 34.5 308
8	木	ひじきごはん	★鶏肉のゆかり焼き みそ汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ ひじき	小松菜 ごぼう 糸こんにゃく 人参 長ねぎ ゆかり	756 39.8 402
9	金	ポークハヤシライス	ツナサラダ		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 キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム にんにく	896 31.6 281
13	火	ごはん	豚肉のみそだれかけ のりの佃煮 すまし汁		ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 刻みのり 白みそ	小松菜 人参 長ねぎ	821 37.0 325
14	水	華風あんかけそば	チョコカップケーキ 春雨のナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス チョコチップ 春雨 でん粉 バター 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 生クリーム ココア	小松菜 キャベツ もやし 人参 にら 干しいたけ 根生姜 にんにく	795 31.9 394
15	木	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 小麦粉 なたね油 バター 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 エリンギ きゅうり 人参 パセリ	897 31.5 433
16	金	ごはん	みそおでん しっとりふりかけ 小松菜の香味和え		ごはん 里芋 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 うすら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール さつま揚げ 赤みそ 結び昆布 花かつお ちりめんじゃこ	もやし 大根 小松菜 こんにゃく 人参 長ねぎ にんにく	786 32.4 481
19	月	ごはん	ジャージャン豆腐 じゃこのあめ煮 塩味ナムル		ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 生揚げ 鶏肉 豚肉 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	823 39.6 744
20	火	受験がんばれ献立 カレーライス	ウインナーソーセージ (2本) いよかん		ごはん ジャが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 豚肉 ウインナー	玉ねぎ いよかん 人参 にんにく 根生姜	896 32.6 276
21	水	しょうゆラーメン	★豆腐ドーナツ (2個) 華風サラダ		ホットラーメン ホットケーキミックス 砂糖 なたね油 春雨 ごま油	牛乳 焼豚 豆腐 卵	もやし キャベツ メンマ 長ねぎ 人参	892 35.7 336
22	木	★ちくわとごぼうの ごまだれ丼	おひたし みそ汁		ごはん なたね油 でん粉 米粉 砂糖 白ごま	牛乳 焼きちくわ 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	大根 もやし ごぼう 小松菜 人参 根生姜	805 24.9 388
26	月	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ 米粉めんのスープ		ごはん でん粉 米粉めん なたね油 米粉 白ごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり 人参 根生姜 にんにく	899 31.5 317
27	火	フレンチトースト	コンキリエのシチュー ツナ入りキャロットラペ		食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター ジャが芋 なたね油 オリーブ油	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン ツナ 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ コーン にんにく	768 28.9 373
28	水	ジャンバラヤ	水菜サラダ 野菜スープ		ごはん ジャが芋 なたね油 バター オリーブ油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 チョリソー ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 水菜 トマト きゅうり 人参 赤ピーマン ピーマン パセリ にんにく	854 36.8 333
29	木	カレー南蛮	お茶団子 大根のしょうゆ漬け		袋入り地粉うどん 白玉団子 小麦粉 砂糖 なたね油 バター	牛乳 豚肉 油揚げ うぐいすきなこ きな粉	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ せん茶	876 28.0 343
給食回数		《19回》			平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】			830 34.2 379
今月の入間市産食材 (予定)		人参・ごぼう・白菜・長ねぎ			平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】			836 34.4 380

※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。

2/20(火) **受験がんばれ献立**
給食を通じて中学3年生を応援するべく、2月20日(火)は、
『**受験がんばれ献立**』を提供します。春、みなさんの心に
サクラが咲くよう、給食センター職員一同心を込めて作ります。
いつもの味で、心穏やかに当日を迎えられますように。

献立名
カレーライス【華麗に合格】
ウインナーソーセージ【Winner】
いよかん【いい予感】

実施中!
●1月から3月分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

今がチャンス！カルシウム貯蓄

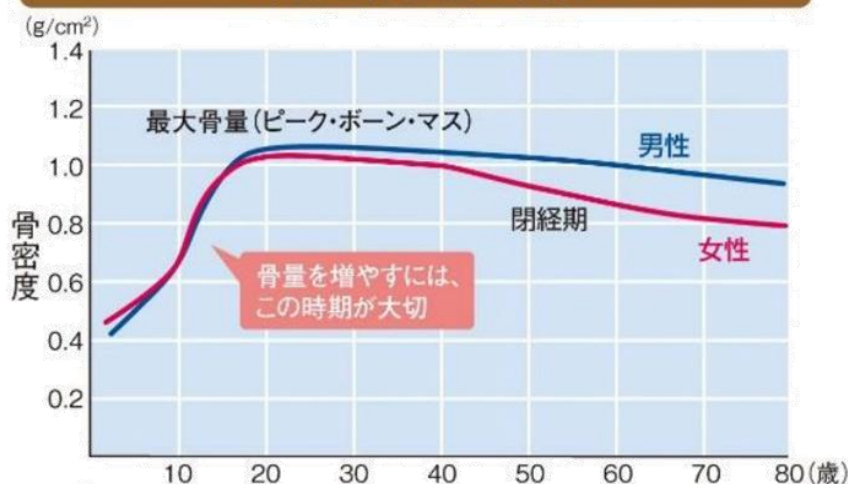
令和6年2月

入間市立学校給食センター

中学生のみなさん、“今しかできないこと”があります。カルシウムを意識して摂っていますか？カルシウムを体に貯めるには今がチャンスです。正しい知識を身に付けて、未来の健康を築いていきましょう！

①なぜ“今”がチャンスなのか

年齢と骨密度の変化



出典：清野、折茂ら1995年を一部改変（J-ミルクホームページより引用）

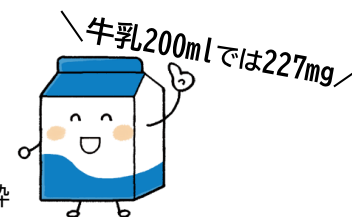
上のグラフは、年齢に応じた骨密度の変化を表したものです。ご覧のとおり、10代に骨密度がグーンと増えていますね。20歳頃に骨量が最大となり、その後はゆるやかに減っていきます。

骨折しにくい体を維持できるかは、最大骨量を“今のうちに”どれだけ高めておけるかにかかっています。大人になってから「あのとき、カルシウムをもっと摂っておけばよかった…」と後悔しないように、自分の未来の健康に責任をもって食事ができるとよいですね。

②1日にどれくらい摂ればよいのか

年齢区分	男性	女性
12～14	1000mg	800mg

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より抜粋



カルシウムの1日の推奨量は、上の表のとおりとされています。学校給食の牛乳1本（200ml）で227mgのカルシウムを摂ることができます。そのほかに、料理から摂れるカルシウムも合わせて、1食あたり450mgを目指して献立作成しています。もちろん給食だけでは推奨量に及ばないので、ぜひおうちでも積極的に取り入れられるとよいですね！

じゃこのあめ煮

カルシウム
176mg/1人分

給食の
カルシウムたっぷり
メニュー

材料《10人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ちりめんじゃこ	80g	
酒	5g (小さじ1)	★
濃口しょうゆ	10g (小さじ2)	
三温糖	20g (大さじ2)	
みりん	10g (小さじ2)	
山椒	0.2g (少々)	

【作り方】

①小鍋に★の調味料を入れ、ちりめんじゃこを煮含める。

②山椒を加えて出来上がり。

※作り置きをする場合は、冷蔵庫で保管し、2～3日で食べきるようにしましょう。

作ってみよう！給食レシピ

すき焼き風煮

心も体もポッカポカ♪
おすすめ地産地消メニュー♪



マークが付いている人参・白菜・長ねぎは、入間市内でとれたものを使用しています。

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
豚赤身小間切れ肉	100g	
豚バラ小間切れ肉	100g	
人参	40g (1/5本)	千切り
白滝	240g (1玉)	5cmに切る、ゆでる
焼き豆腐	240g (1丁)	2cm角程度に切る
白菜	240g (2～3枚)	短冊切り
長ねぎ	80g (1本)	斜め切り
なたね油	6g (大さじ1/2)	
酒	5g (小さじ1)	
みりん	8g (大さじ1/2)	
三温糖	16g (大さじ2)	
塩	1.2g (小さじ1/3)	
しょうゆ	40g (大さじ2強)	
だし汁	50ml程度	
鰹厚削り	5g	だしをとる (※少量のため、汁物等でとった だし汁を使用してもよいです。)
昆布	1g	
水	200ml	

【作り方】

①鍋に油を熱し、肉を加えよく炒める。
(※途中、酒をふり入れる)

②人参・白滝の順に炒め、だし汁を加える。
(※アクをよくとる)

③白菜を加え、みりん・三温糖・塩・しょうゆで味付けする。

④調味料を加えた後、すぐに焼き豆腐を加える。

⑤味がある程度しみ込んだら、長ねぎを加え、味を含ませてできあがり。

2月2日(金)の「すき焼き風煮」は、冬になると登場する人気メニューの1つです。今の時季においしい、入間市産の野菜をたっぷり味わえる一品です。すき焼きといえば牛肉ですが、給食ならではの豚肉で作るすき焼きを、ぜひおうちで作ってみてはいかがでしょうか♪



集まれ！
みんなの声

給食アンケート

12月も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。12月は、ブロッコリーやカリフラワーなどの旬の野菜や、入間市内でとれた野菜（人参・白菜・オレンジ白菜・大根・ごぼう・長ねぎ）を使ったメニューがたくさん登場しました。みなさんからの感想を紹介します♪

12月分 向原中学校 2年3組

入間市産
人参使用

12/1(金)
花野菜の
クリーム煮

クリーム煮のやきつらやが、入間市産の人参が、
新しくなっておいしかった。

12月分 金子中学校 3年1組

入間市産
オレンジ白菜使用

12/12(火)
オレンジ白菜
のクリーム煮

チキンライスが本当においしかった。
オレンジ白菜もはじめはおどろいたけどおいしかった。

12月分 向原中学校 2年4組

12/19(火)
おでん

夕飯の おでんとお肉がおいしく
かたです、また出してほしいです。

12月分 野田中学校 3年1組

12/21(木)
2学期
給食最終日

2学期最後の給食、今日もお肉がおいしく
たけのこもおいしかった。毎日おいしく給食を食べて
いるので、2学期最後の給食、とてもおいしく
いただきました。

～調理員さんからのメッセージ ⇄ みなさんからののお返事～

12月分 東町中学校 2年1組

12月分 武蔵中学校

●調理員の浅野さんからのメッセージです。冬場によく使う白菜には、夜盗虫(ヨトウムシ)などが付いていることがあるので、よく注意して見て、振るいながら洗っています。いつもは3回洗っていますが、虫がいる場合には洗う回数を増やしています。みなさんにおいしい給食を食べってもらうために、体調管理に気をつけて万全の体制で臨んでいます！

私達が食べる給食を作るまで、
大変な事をしていることが分かった。
感謝の気持ちを込めてお礼を言いたい。

●調理員の橋本さんからのメッセージです。調理する際には“大丈夫だろう”ではなく“何かあるかもしれない”という意識をもって作業しています。原材料に枯葉や虫などが紛れていることもあるので、洗う・切る・ゆでる・冷ます・配食する等様々な工程において、たくさんの人が関わっているの、一人ひとりの意識が大切だと思います。一生懸命おいしく作るので、たくさん食べてください。

食べるのことも考えて、お肉がおいしく
たけのこもおいしかった。毎日おいしく給食を
食べているので、2学期最後の給食、とても
おいしくいただきました。