



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	ちらし寿司	うど入りかき揚げ 山海汁		酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 うすら卵 かまぼこ 油揚げ わかめ	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 れんこん うど 菜の花 かんぴょう 干しいたけ	889 27.8 321
4 月	ごはん	豚肉の生姜焼き おひたし 春雨スープ		ごはん 春雨 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	もやし 小松菜 キャベツ 長ねぎ 人参 根生姜 きくらげ	795 39.0 313
5 火	豚肉とごぼうの みそうどん	マーラーカオ 小松菜の香味和え		袋入り地粉うどん 黒糖蒸しパンミックス 白ごま パター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ 油揚げ 白みそ 甘納豆	もやし 小松菜 ごぼう 長ねぎ 人参 根生姜 にんにく	778 30.2 458
6 水	中華丼	ワンタンスープ		ごはん ワンタンの皮 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 うすら卵 鶏肉 豚肉	キャベツ チンゲン菜 たけのこ もやし 人参 長ねぎ 根生姜 きくらげ	772 30.5 335
7 木	カレーライス	華風サラダ		ごはん ジャガ芋 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	872 25.4 281
8 金	卒業お祝い献立 赤飯 (ごま塩)	鶏肉の唐揚げ 辛子和え すまし汁		赤飯 でん粉 なたね油 黒ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参	868 29.9 347
11 月	ごはん	マーボー豆腐 ふりかけ 塩味ナムル		ごはん でん粉 白ごま ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお 刻みのり	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にら 根生姜 干しいたけ にんにく	773 36.9 545
12 火	子どもパン	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン 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 寒天 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参	842 25.8 322
13 水	ポークハヤシライス	大根サラダ		ごはん 小麦粉 パター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ 生マッシュルーム にんにく	885 29.7 280
14 木	バターロール	スパゲティミートソース 海草サラダ		バターロール スパゲティ なたね油 小麦粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり 生マッシュルーム	894 37.2 334
15 金	卒業式のため給食はお休みです						
18 月	佐渡産コシヒカリ ごはん (センター炊飯)	★いかのチリソース ゆかりふりかけ 中華スープ		精白米 でん粉 米粉 なたね油 白ごま 春雨	牛乳 いか 鶏肉	チンゲン菜 たけのこ 人参 ゆかり 長ねぎ 根生姜 にんにく きくらげ	804 32.1 318
19 火	黒パン	カルボナーラ風グラタン 野菜スープ		黒パン ジャガ芋 マカロニ 米粉 なたね油 パター	牛乳 チーズ ベーコン クリームチーズ 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参	827 38.5 751
21 木	佐渡産コシヒカリ カレーピラフ (センター炊飯)	タンドリーチキン ミネストラスープ		精白米 ジャガ芋 パター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト 生マッシュルーム ピーマン にんにく	848 39.2 273
22 金	四川風みそラーメン	★おかず蒸しパン 大根の中華風漬物		ホットラーメン 蒸しパンミックス なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 赤みそ	大根 キャベツ もやし 人参 にら 長ねぎ 玉ねぎ コーン 根生姜 にんにく	761 36.0 352
25 月	ハンバーガー	コーンポタージュ フレンチサラダ		子どもパン 小麦粉 バター なたね油 パン粉 砂糖	牛乳 豚肉 卵 生クリーム	コーン キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 生マッシュルーム パセリ	845 35.1 418
給食回数《15回》		今月の入間市産食材(予定) 人参・うど・長ねぎ			平均栄養量		830 32.5 377

※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。



みなさんは、学校給食についてどのような思い出がありますか？

給食センターでは、みなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情をこめておいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれたら嬉しいです。

みなさんの体は、食べたものでつくられています。これから先、自分で食事を選択する機会が増えてくると思います。野菜は足りているかな？ 洋食ばかりになっていないかな？ 食事について迷ったときには、9年間食べてきた給食を思い出してくださいね。給食センター一同、みなさんの今後の活躍を願っています。

新潟県佐渡産のお米をいただきました

新潟県佐渡市では、国の特別天然記念物である「朱鷺(トキ)」が暮らせる郷づくりのため、環境の整備や農業・化学肥料を減らしたお米の栽培に取り組んでいます。

今回、入間第一ホテルの小林様より、入間市へ姉妹都市である佐渡産コシヒカリのブランド米、『朱鷺と暮らす郷』をいただきました。

3月18日(月)の「ごはん」、
21日(木)の「カレーピラフ」
の計2回、給食センターで炊飯して提供します。



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

あの給食の味をいつまでも...

令和6年3月
入間市立学校給食センター

いよいよ今年度最後の月となりました。3年生は、日々の給食をかみしめながら食べているのかもしれませんが、学校給食は食事の教科書となるように、栄養バランスや行事食、旬の食材、地産地消等を意識して作っています。近い将来自立していくみなさんが、給食の思い出の味をいつでも再現できるように、人気メニューのレシピを掲載します。調理をするときは、おうちの方に確認して実践してくださいね。



作ってみよう！給食レシピ

焼きそば

不動の大人気メニュー♪
「もっと食べたい」の声が多い一品です！

材料《5人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
蒸し中華麺	400g	油で揚げる
なたね油	揚げ油(適量)	
豚赤身千切り	100g	
酒	5g(小さじ1)	
キャベツ	250g(1/4個程度)	短冊切り
もやし	40g(1/5袋程度)	
人参	100g(中1/2本)	千切り
玉ねぎ	180g(小1個)	うす切り
なたね油	5g(小さじ1)	炒め油
ウスターソース	40g(大さじ2強)	
中濃ソース	35g(大さじ2)	
塩	2.5g(小さじ1/2)	
こしょう	0.2g(少々)	
あおさ	2.5g(大さじ1)	

【作り方】

- ①麺は200℃の油で、カリッと揚げておく。
- ②フライパンに油をあたため、豚肉を炒める。(※酒をふり入れる。)
- ③玉ねぎ・人参・もやし・キャベツの順に炒め、塩・こしょう・ウスターソース・中濃ソースで調味する。
- ④揚げた麺とあおさを少しずつ加え、均一に炒め合わせる。

「焼きそば」の相棒「フルーツポンチ」の秘密

「フルーツポンチ」のシロップは調理員さんの手作りです。缶詰のシロップでは甘すぎてしまうため、朝一番に手作りシロップを作り冷やしています。

材料《5人分》	分量(目安量)	下ごしらえ	【作り方】
お好みの果物缶	600g	シロップを切る	①三温糖・水を小鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。 ②冷やしておいた果物缶と①を混ぜ合わせてできあがり。
三温糖	15g(大さじ2)	加熱⇒冷却	
水	75g		

3月12日(火)の「焼きそば」は、大人気メニューの一つですが、調理が大変なメニューでもあります。給食センターでは、麺を油で揚げることで、仕上がりが水っぽくならず、かつ、麺が切れにくくなります。
麺の揚げ上がりの合図は、こんがりきつね色で、麺をすくい上げたときに『パチパチッ』と音がすると頃合いだそうですよ。
麺をしっかり揚げておくことで、肉や野菜から出た水分をよく吸って、おいしく仕上がります♪



作ってみよう！給食レシピ

のりの佃煮

ごはんがススム！
1月、2月に登場した
久しぶりのメニューです♪

材料《10人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
刻みのり	30g	※焼きのりを細かくちぎってもOK
三温糖	22g(大さじ2)	★
濃口しょうゆ	40g(大さじ2強)	
酒	16g(大さじ1)	
みりん	16g(大さじ1)	
だし汁	220g(1カップ強)	

【作り方】

- ①小鍋にのりを入れ、だし汁を回し入れてふやかしておく。
 - ②★の調味料を加え、弱火で火にかけて、のりになじませながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ※冷蔵庫で保管し、2~3日以内に食べきりましょう。

3月には出ていませんが、朝ごはんのお供におすすめの一品です。市販の佃煮より、塩味を控えているため、のりの風味をより感じられる、手作りならではのメニューですよ♪
少し多めに作って、常備菜として活躍すること間違いなしです！おうちでもぜひ作ってみてくださいね。



その他のレシピ

このほかにも、忘れないでほしい“人間の味”は、まだまだあります。数年前に作成した給食メニューの調理動画がありますので、ここにQRコードを掲載します。ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

<p>マーボー豆腐</p>	<p>ビビンバ</p>	<p>さやま茶揚げパン</p>	<p>冬野菜のポトフ</p>
---------------	-------------	-----------------	----------------

1月分 上藤沢中学校 3年2組

ポトフは具だくさんで、体があたたかくなっていいから、入間市産の野菜、おいしい！

集まれ！3年生の声 給食アンケート

<p>めん 献立1位</p> <p>ジャージャー麺</p> <p>1月分 向原中学校 3年1組</p> <p>めんとお肉からみあって、とてもおいしかった。お肉の味が感じられておいしかったです。</p>	<p>パン 献立1位</p> <p>照り焼きチキンバーガー</p> <p>1月分 西武中学校 明星2組</p> <p>照り焼きチキンバーガーとコンポータージュサラダがおいしかったです。</p>	<p>ごはん 献立1位</p> <p>カレーライス</p> <p>1月分 向原中学校 3年4組</p> <p>カレーはカレーライスとは違い具がたくさん入っていました。じゃがいもは食べやすく、とてもおいしかったです。お肉もたくさん入っていました。とてもおいしかったです。</p>
<p>パン 献立2位</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>1月分 上藤沢中学校 3年3組</p> <p>中学校生活最後のガーリックトーストがみんなの心を温かくした。</p>	<p>ごはん 献立2位</p> <p>ビビンバ</p> <p>1月分 野田中学校 3年2組</p> <p>大好きなビビンバの肉と野菜が最高でした。</p>	<p>今年度も給食アンケートへのご協力ありがとうございました。ごはん献立、パン献立、めん献立、それぞれ上位にランクインしたメニューが登場しました！みなさんが投票したものは入っていましたか？</p>

1/11(木) 笹かまの茶通揚げ

1月分 藤沢中学校 3年1組

笹かまの茶通揚げが大好きです。家でも作りたいと思ったのは何年か前ですが、いっしょに見たいですね。お肉が軽く作りたいですか？

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
笹かまぼこ	40g×4枚	混ぜ合わせて衣を作る
小麦粉	40g(大さじ5)	
せん茶パウダー	2g(小さじ1)	
水	60g	
揚げ油	適量	

【作り方】
①笹かまぼこを衣にくぐらせて、油で揚げる。(180℃ 2~3分程度)
※笹かまぼこの代わりに、ちくわ等でもおいしく作れますよ♪

「せん茶パウダー」は、入間市内のお茶屋さんで、売っているところが見つかりますよ。探してみてくださいね♪

