



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)
3	月	スタミナ丼	こんにゃくの韓国風炒め 米粉めんのスープ		ごはん 米粉めん ごま油 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	糸こんにゃく チンゲン菜 エリンギ 長ねぎ 人参 たら 赤ピーマン ピーマン 切り干し大根 根生姜 にんにく	814 33.4 328
4	火	カミカミ献立 ごはん	新じゃがのそぼろ煮 カミカミつくだ煮 おひたし		ごはん じゃが芋 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 さつまいも ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ もやし こんにゃく 小松菜 人参 グリーンピース	767 36.0 489
5	水	ガーリックトースト	コンキリエのシチュー ズッキーニのサラダ		バケット じゃが芋 マカロニ バター オリーブ油 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ コーン 生マッシュルーム 人参 にんにく パセリ	825 30.2 355
6	木	ごはん	豚肉の甘辛揚げ ★キャベツの梅和え みそ汁		ごはん でん粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 凍り豆腐	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 梅干し	873 37.4 359
7	金	わんぱく相撲応援献立 塩ちゃんこラーメン	ゆでじゃが芋 きゅうりの中華風漬物		ホットラーメン じゃが芋 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	きゅうり キャベツ チンゲン菜 もやし 長ねぎ 人参 にんにく 根生姜	748 35.4 322
10	月	学校総合市内大会及び予備日のため給食はお休みです						
11	火	学校総合市内大会及び予備日のため給食はお休みです						
12	水	学校総合市内大会及び予備日のため給食はお休みです						
13	木	ごまみそうどん	笹かまのさやま茶揚げ 小松菜の香味和え		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 白ごま ごま油 砂糖	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 白みそ 油揚げ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 干しいたけ せん茶 にんにく	875 37.1 428
14	金	ごはん	なすと豚肉のコチジャン炒め わかめスープ		ごはん なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ	なす もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 干しいたけ にんにく 根生姜	882 28.4 326
17	月	ビビンバ	春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 キャベツ 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	834 36.5 295
18	火	バターロール	ごぼうのパペロンチーニ 小松菜と海草のサラダ		バターロール スパゲティ なたね油 オリーブ油 砂糖 ごま油	牛乳 ベーコン ツナ わかめ	小松菜 ごぼう キャベツ しめじ コーン 人参 にんにく	860 33.6 355
19	水	みそそぼろごはん	こんにゃくのおかか煮 すまし汁		ごはん 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	こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜	775 34.6 338
20	木	カレーライス	フレンチサラダ		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり にんにく 根生姜	846 25.3 286
21	金	ごはん	かつおの黒潮ソース 五目ビーフン みそ汁		ごはん じゃが芋 でん粉 なたね油 ビーフン 黒砂糖 ごま油	牛乳 かつお 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たら 梅干し	857 36.9 295
24	月	ごはん	チンジャオロースー ふりかけ ワンタンスープ		ごはん ワンタンの皮 白ごま なたね油 でん粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ 花かつお 刻みのり	たけのこ もやし ピーマン 長ねぎ にんにく	825 38.0 377
25	火	ポークハヤシライス	グリル野菜		ごはん 小麦粉 バター なたね油 オリーブ油	牛乳 豚肉 ウィナー 生クリーム	玉ねぎ 人参 コーン ズッキーニ エリンギ 生マッシュルーム にんにく	899 29.2 268
26	水	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 もやし キャベツ 玉ねぎ 寒天 人参	819 26.7 313
27	木	★カレー風味肉うどん	かぼちゃとチーズの蒸しパン 青菜の炒め物		袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス バター なたね油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 油揚げ	キャベツ 長ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ コーン 人参	840 39.5 478
28	金	ごはん	よだれ揚げ鶏 五目野菜炒め 沢煮椀		ごはん でん粉 なたね油 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ もやし ごぼう 小松菜 人参 えのきたけ 長ねぎ たら 根生姜 にんにく	825 29.9 344
給食回数		《17回》			平均栄養量			833 33.4 350

6月は“食育月間”です

学校では、給食が“生きた教材”として、栄養バランスのよい食事の見本となるよう努めています。食育の場は、学校だけでなく、朝食・夕食を食べる家庭や、身近で採れる作物に触れることができる地域など、たくさんあります。地域で採れる野菜にはどのようなものがあるのか、スーパーや八百屋さんで見ているのもよいですね！

ふるさと入間の野菜を食べよう！～今月の入間市産食材（予定）～

今月給食センターで使用する予定の入間市産野菜は以下のとおりです。昨年度に引き続き、給食センターに野菜を納品してくれている生産者の方を紹介する『おいしい！入間の野菜』を今年度も発行します。学校内に掲示されていたら、よく読んでみてくださいね！

生産者さんが納品してくれる野菜は新鮮でおいしいし、どんな人が作っているかわかるから安心だね♪



6月分
すべての玉ねぎ

玉ねぎ



6/6(木)みそ汁
6/18(火)小松菜と海草のサラダ

小松菜



6/4(火)新じゃがのそぼろ煮
6/5(水)コンキリエのシチュー
6/20(木)カレーライス
6/21(金)みそ汁

じゃが芋



入間市マスコットキャラクター「いるティー」

給食センターの裏側大公開! ~part2~

前月に引き続き、普段立ち入ることのない学校給食センターの裏側をお見せします! 今回は第2弾として、「荷受け」「検収」について紹介します。

給食食材の玄関口! 荷受け・検収

Q.1 どこで荷受けるの?

向かって左側のシャッター2つが野菜や乾物類、右側のシャッターが肉・魚・卵類の受入口です。食中毒菌の汚染度が高い食材と、それ以外の食材で、交差しないように分けて荷受けをしています。食材をのせる台車も色で区分しています。



野菜・乾物等

肉・魚・卵等

Q.2 検収ってどんなことをするの?



業者から食材を受け取る時は、下記の項目をよく確認しています。

- ①納入品目.....使用予定の**食材がすべてそろっているか**確認
- ②数量.....**必要量**納品されたか確認 (野菜等は検査済みの正確な秤を使用して確認)
- ③日時.....納品された日と時間を記録
- ④業者名.....購入業者に間違いがないか確認
- ⑤製造業者・所在地.....**予定していた物資かどうか**確認
- ⑥生産地.....**どこで生産されたものか**確認
- ⑦品質・鮮度.....給食に使用できる、**よい品質か**確認
- ⑧箱・袋の汚れ.....汚れが調理室内に拡がることを防止するため確認
- ⑨消費期限・製造年月日.....**消費期限内のもの**であるかどうか確認
- ⑩品温.....冷蔵品等、**適切な温度**で納品されたか確認
- ⑪ロット番号等.....異変があった場合に原因究明ができるように記録
- ⑫異物.....納品されたものに**異物混入がないか**確認

給食センタークイズ

右の写真にあるように、納品された生鮮食材は、それぞれ50gずつ採取しています。なぜ、このようなことしているのでしょうか?

- ①調理中に食材が不足したときに使うため
- ②食中毒事故が起きたときに、原因究明の調査に使うため



いるティー



正解は「②食中毒事故が起きたときに、原因究明の調査に使うため」でした。納品時の原材料だけではなく、完成した給食についても、各料理、調理した釜ごとに採取しています。どちらも-20℃で2週間保管し、万が一に備えています。

集まれ! みんなの声

給食アンケート

4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。今の学年になって2か月が経ち、新しいクラスでの生活にも少しずつ慣れてきたことと思います。また、1年生は、中学生になり、疲れが溜まってくる時期でもあります。規則正しい食生活で体調を整え、暑くなるこれからの季節を乗り越えましょう! 今回は、初めて中学校の給食を食べた1年生の声を中心にご紹介します。



令和6年度4月分 東金子中学校 青空学級

4/10(水) きな粉団子

きな粉団子がおいしかったです

令和6年度4月分 西武中学校 明星1組

4/12(金) 赤飯 おかか煮

赤飯とおかか煮が特においしかったです

令和6年度4月分 野田中学校 1年3組

4/18(木) 黒糖蒸しパン

黒糖蒸しパンがおいしかったです。黒糖の味がしるのとなんか、また食べたいです。

令和6年度4月分 上藤沢中学校 1年2組

4/19(金) いかの生姜焼き

いかの生が焼きがほどよくておいしかったです。また作ってほしいです。

令和6年度4月分 東町中学校 1年2組

4/22(月) ビビンバ

ビビンバはどのおじいちゃんもおいしくて、どの種類でも全部食べておいしかったです。

令和6年度4月分 向原中学校 1年1組

4/11(木) ビーンズミート サンド 春野菜の クリーム煮

ビーンズミートにもクリーム煮にもパンがおいしかったです。けしきもおいしかったです。

令和6年度4月分 武蔵中学校 1年2組

4/16(火) カレーライス

中学のカレーはメッセージ通りかかったです。

令和6年度4月分 藤沢中学校 1年3組

4/18(木) みそラーメン

みそラーメンの具材がめんごマッチルしていた。準備も早くなっている。

令和6年度4月分 黒須中学校 1年3組

4/23(火) 鱈のから揚げ 沢煮椀

味も汁も具もたくさん美味しかったです。魚もおいしかったです。

令和6年度4月分 豊岡中学校 1年3組

4/26(金) 焼きそば

焼きそばは小学校と変わらずおいしかったです。お味も良かった!! 沢山の野菜が入っていて、その分おいしかったです。

給食センターで使用している

おいしい!

人間の野菜

入間市立学校給食センター
令和6年6月 発行

みなさんは、入間市内でどのような野菜が作られているか知っていますか？ 学校給食センターでは、入間市産の新鮮でおいしい野菜を優先して使用しています。学校給食のために野菜を作ってくれている生産者の方々の熱い想いをみなさんに届けるため、今年度も人間の野菜に関するおたよりを定期的に発行していきます！

学校給食センターで使用している/
入間の野菜MAP



石川さん~とうもろこし畑にて~

今年も7月に入間市産のとうもろこしを給食で提供する予定です！4月に種まきをしたとうもろこしが、ひざ丈くらいまで成長していました。今年は気温が高い日が多いからか、成長が早いそうです。



5/9時点のとうもろこし

品種によって、生育期間が異なります。給食用に作っているものは、7月に出荷し終わりますが、8~9月に出荷するものは、台風に負けないように根を強く張る品種を選定するなど、安定して出荷できるような工夫をしているそうです。



石川さん~里芋畑にて~

今年も11月に入間市産の里芋を給食で「きぬかつぎ」として提供する予定です！

昨年度も計画してはいましたが、夏場の雨が不足した影響で、割れてしまうものが多く、大変苦労されたそうです。今年度は、雨不足にも対応できるように、水を引く張ってきやすい位置に作付けをさせていただきました！最近では毎年に気候が変わるため、反省と予測がとても大切だそうです。



5/9時点の里芋

石川さんへの

質問コーナー

3月の「うど」のおたよりで募集した質問に対して、石川さんが答えられました♪

Q1 なぜ、うどを育てようと思ったのですか。

東金子 中学校 / 年 3組

A1 はじめに親戚の方々と見せてもらった時、その美しさに感激したこと。また販売する時高値だった事で、栽培しようと思いました。



Q2 うどを作る時 難しいところか 手間がかかることはありますか？

東金子 中学校 / 年 3組

A2 畑が広く、しょうぶや株を作る事、室(ぼう)に入れて、光を入れないようにする事も室内での作業が大変です。

Q3 うどは、せんさいな野菜だということばかり、野菜を作るのを辞めている人など思いました。うどに光を当ててしまうと色が変化する以外に何か影響はあるんですか？

武蔵 中学校 2年 1組

A3 うどを便利にするお店で料理に使うのに、白さが要求される事が多いのでは？その他繊維が多くなり、かたくなる事は多いです。

Q4 育つ場所を自分で穴を掘って作るといふことに驚きました。白く育てると味が変かたりするのでしょうか？

上藤沢 中学校 2年 1組

A4 味は、あまり変わらないと思います。繊維が多くなり、かたくなる事は、歯ざわりが悪くなる事です。

Q5 私はふだん、うどを食べることが少ないのですが、うどを使った美味しいおすけの料理はありますか？

西武 中学校 1年 1組

A5 私達が作っている軟化うどは、やわらかく、香りが良いのが特徴なので、なまで、シラタキや味噌やマヨネーズをつけて食べてもらいたいのですが、油で揚げたり、テンプラにして色が良いです。



Q6 うどは、最初にたねがあるじゃけ反りですか、最初でどんな形をしたたねなんですか？

上藤沢 中学校 2年 4組

A6 うどは、1mmくらいの小さな黒い種が1つはつきまわり栽培には使えません。栽培には、株分けと言って、株を6~7センチくらいに7センチくらいに切ったものを使います。

6~7月の玉ねぎを作ってくださいました

吉田さん



玉ねぎクイズ

学校給食センターでは、毎年6~7月に入間市産の新鮮でおいしい玉ねぎを使用していますが、その玉ねぎの種をまくのはいつ頃でしょう？

- ①4月頃(収穫の2か月前)
- ②3月頃(収穫の3ヶ月前)
- ③9月頃(収穫の9ヶ月前)

正解は、③9月頃です。今年度は6月に5回、7月に1回、全部で約1,200kgもの立派な玉ねぎを吉田さんが作って納めてくださいました。収穫の約9ヶ月前、土づくりを合わせるともっと前から準備をして、長い期間手間ひまかけて作ってくださいました。違いに気がつきましたか？玉ねぎ作りは、畑で育てる前までにも、種まき⇒発芽⇒苗を育てる⇒畑へ植え替え…と手のかかる工程をたくさん経ています。



9月頃

温度・湿度管理された特別な機械で、種を発芽させ、苗を作ります。

11月初旬頃

葉先を何度か切り、苗を太くして、ビニールハウスの中で大事に育てます。

11月中旬頃

大きくなった苗を畑へ植え替えます。

4月頃



5月頃



6月中旬頃

手作業で収穫。外で干した後、ビニールハウス内でさらに乾燥させます。

6月頃

葉が少し枯れて倒れ始めたら収穫の合図



吉田さんのノートを見せていただきました！

天候や種の種類など、その時々状況によって、作物の出来が左右されてしまうため、このように毎日記録をつけて、“よりおいしい野菜”を常に探求されているそうです。私たちが何気なく食べている野菜は、生産者の方々の想いと努力が詰まった貴重な命です。よく味わっていただきたいですね。



6月の玉ねぎを作ってくださいました

吉田さん



玉ねぎクイズ~出荷準備編~

学校給食センターで6月に提供した玉ねぎのうち、約1,700kgを吉田さんが作ってくださいました。昨年の9月に種をまき、苗を育て、約9ヶ月かけて立派なおいしい玉ねぎを作ってくださいました。では、ここでクイズです。玉ねぎは、土から引っっこ抜いてから、何日でお出ししたでしょう？

- ①1日
- ②5日
- ③14日

正解は、③14日です。玉ねぎは、収穫から出荷までに約2週間かかるそうです。収穫したら“おしまい”ではありません。買う人がおいしく食べられるように、玉ねぎの状態を整えることも大切な仕事なのです。実際に、収穫前から出荷までの様子をご紹介します。

1 収穫前



葉が少し枯れて倒れ始めたら収穫の合図！

ここで意図的に倒して、水分養分を葉に行かないようにし玉ねぎを大きくします。

2 土から引っっこ抜く(収穫)



引っっこ抜いたら、そのまま畑で半日程度乾燥させておきます。

雨が降らない日を見計らって収穫作業をするんだって！梅雨に差し掛かる時季だから大変だね。



3 ビニールハウスまで運ぶ



葉が付いたまま、コンテナへ入れて、次の作業を行うビニールハウスまで運びます。

コンテナの角に玉ねぎが当たって傷が付いてしまわぬよう、丁寧に作業しているそうです。

4 葉上部を切って乾燥させる



この段階でぎりぎりまで葉を切ると、切り口から菌が入って中がくさってしまう可能性があります。手間はかかりますが、ここでは10cm程度残して葉の上の部分のみ切ります。

5 葉・根を切って箱詰めする



葉をぎりぎりのところで切る。
→切り口を見て、中が傷んでいないか確認する。
・皮を手でこすり、根を切る。
→皮の質感と根の状態から乾燥具合を確認する。
このように、一つひとつ丁寧に検品したものを箱に詰めていきます。

ここまで来て、ようやくみなさんが見たことのある“玉ねぎ”の姿になりましたね！



給食センターに届きました！



“売ればよい”ではなく、傷みにくくする配慮を最大限にし、食べる人のことまで考えて収穫・出荷作業を丁寧にされていました。吉田さんは『一つひとつの作業をおろそかにすると、それなりの出来上がりにはならない。手をかけた分だけ、結果になって返ってくる。』とおっしゃっていました。私たちの見えないところで、こんなにも手をかけてくださっている方がいることを心に刻みましょう！