



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	月	ごはん	豚肉の生姜焼き しっとりふりかけ もずく汁	 250ml	ごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 かまぼこ 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお もずく	人参 長ねぎ 根生姜	780 37.8 396
2	火	鶏南蛮うどん	★ゴーヤとコーンの天ぷら 枝豆	 250ml	袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 米粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 枝豆 コーン 長ねぎ ゴーヤ 人参	892 33.9 383
3	水	ツナそぼろごはん	こんにゃくソテー みそ汁	 250ml	ごはん 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 焼豚 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ 根生姜	815 31.4 416
4	木	ツイストパン	鶏肉のプロヴァンス風 ベーコンとマカロニのソテー	 250ml	ツイストパン マカロニ なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン サワークリーム	玉ねぎ トマト 生マッシュルーム 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく	782 35.6 353
5	金	七夕献立 ちらし寿司	焼きかぼちゃのバターしょうゆ 七夕汁	 250ml	酢めし ビーフン 砂糖 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	かぼちゃ たけのこ 小松菜 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	811 27.5 378
8	月	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀	 250ml	ごはん でん粉 米粉 なたね油 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 小松菜 人参 ごぼう えのきたけ 干しいたけ	899 38.1 412
9	火	四川風みそラーメン	ゆでとうもろこし	 250ml	ホットラーメン なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	とうもろこし キャベツ もやし 人参 長ねぎ にら 根生姜 にんにく	762 38.9 357
10	水	ジャンバラヤ	マカロニスープ	 250ml	ごはん じゃが芋 マカロニ バター なたね油	牛乳 チョリソー 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく	884 36.0 325
11	木	キーマカレー	ジャーマンポテト 夏野菜スープ	 250ml	ごはん じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト ブツキーニ 生マッシュルーム 人参 ピーマン にんにく 根生姜 パセリ	871 38.0 336
12	金	ポークハヤシライス	野菜ソテー	 250ml	ごはん 小麦粉 バター なたね油	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 生マッシュルーム にんにく	888 32.7 346
16	火	スタミナ丼	トマトと冬瓜のスープ	 250ml	ごはん 春雨 ごま油 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉	冬瓜 トマト 人参 小松菜 長ねぎ にら にんにく	776 37.1 345
17	水	夏野菜カレー	ウインナーソーセージ(2本)	 250ml	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 豚肉	玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 根生姜 にんにく	889 30.7 331
18	木	★サルサチキンバーガー	野菜スープ ヨーグルト	 250ml	子どもパン マカロニ なたね油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト 人参 にんにく	747 39.9 537
給食回数《13回》			今月の入間市産食材(予定) 長ねぎ・じゃが芋・とうもろこし			平均栄養量		830 34.7 378

※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。



夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を
元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類な
どを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランス
のよい食事を心がけましょう！



今月9日(火)の『とうもろこし』は入間市産です！

給食センターで調理する約1,400本のとうもろこしは、**入間市内の生産者グループの方々が作ってくださったものを使用する予定**です。この日のために、春に種をまいて大事に育ててくださいました。**ふるさと入間で採れた、新鮮でみずみずしいとうもろこし**を感謝の気持ちをもっていただきましょう！



作ってみよう！給食レシピ

トマトと冬瓜のスープ

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
冬瓜	150g	厚めのいちよう切り
トマト	80g (1/2個)	湯むき、角切り
小松菜	40g (1株)	2cmに切る、下茹で
鶏もも小間	40g	
酒	4g (小さじ1)	
春雨	12g	
なたね油	4g (小さじ1)	
塩	4g (小さじ2/3)	
こしょう	0.12g (少々)	
しょうゆ	3g (小さじ1/2)	
鶏ガラ	60g	鶏がらスープをとる
水	600g (3カップ)	
根生姜	各適量	
セロリ	(セロリは葉・生姜は皮など、捨ててしまう部分を活用してもいいですね)	
玉ねぎ		

【作り方】

《鶏ガラスープ》
① 鶏ガラは、はじめにさっとお湯に通す。
② 水を入れた鍋に鶏ガラを入れて、ガラ用の根生姜・セロリ・玉ねぎ・人参も入れてスープを煮だす。
※顆粒の鶏がらスープを使用する場合は、塩を控えめにしてくださいね♪

《トマトと冬瓜のスープ》
① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。(※途中、酒をふる)
② 鶏がらスープを入れ、冬瓜を加える。(※アクをとる)
③ 塩・こしょう・しょうゆで調味し、トマトを加える。
④ トマトの酸味がなじんだら、春雨・小松菜を加えてかき混ぜ、できあがり。

作ってみよう！給食レシピ

焼きかぼちゃのバターしょうゆ

材料《10人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
かぼちゃ	50g×10枚	厚さ1～1.5cm程度
薄口しょうゆ	10g (大さじ2/3)	ソース
バター	25g	
みりん	20g (大さじ1強)	
三温糖	13g (大さじ1強)	
でん粉	2g (小さじ1)	
水	適量	水溶き
水	30g程度	

【作り方】

① 小鍋に、水・三温糖・みりん・薄口しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。
② バターを加える。
③ バターが溶けたら、水溶きでん粉でとろみをつけて、バターしょうゆソースのできあがり。
④ 200℃に予熱したオーブンで20分間焼いたかぼちゃにかけて完成。

7月に給食に登場する人気メニューのレシピです♪
夏休みに給食の味をおうちで再現してみませんか？



給食センターの裏側大公開! ~part③~

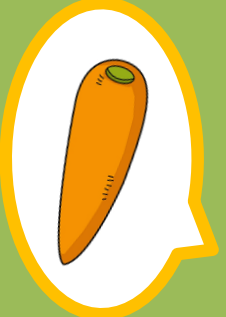
令和6年7月
入間市立学校給食センター

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3弾として、「下処理」について紹介します。

野菜の汚れを落とします! 下処理室

皮や芯、種など料理に使用しない部分を取り除きます。
また、野菜に付着している土には菌が含まれているので、しっかりと洗浄し、汚れを取り除いてから調理室へ運びます。
野菜ごとに下処理方法は違うので、注意することも違います。
調理員さんは野菜の特徴を知り、それぞれに合った処理をしています。その一部を紹介します!

Q. 1 下処理室では何をしているの?



①皮をむく

②ヘタをとる

③洗う

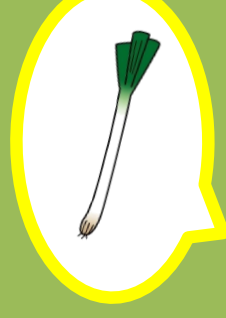


①外葉をむく

②芯をとる

③洗う

ほぐして葉をバラバラにして洗います



①根をおとす

②切込みを入れる

③洗う

二股の部分に汚れがたまるため洗いやすいように...

ハサミを使うと、切り損じた破片が混入する恐れがあるため、一つずつ手で外しています



①根を落とす

②シールを外す

③洗う

Q. 2 野菜は何回洗っているの?

給食センタークイズ

給食センターでは、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、何回洗っているのでしょうか?

- ① 1回 ② 2回 ③ 4回

いるティー

正解は「③ 4回」でした。ほうれん草や小松菜などの葉物野菜には、他の野菜に比べて、外気に触れる表面積が多く、葉の表裏に泥や虫が付いていることがあるため、根を落とした後、バラバラにした状態で水を替えて4回洗っています。



集まれ!
みんなの声

給食アンケート

5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。学校給食は、旬の食材を使って季節に合わせた献立を考えています。5月は、旬の「ふき」を使った「ふき入りかやくごはん」や、「新じゃが芋」を使った「新じゃがの煮物」、「かつお」と「新玉ねぎ」を使った「かつおの新玉ソース」、「グリーンアスパラガス」を使った「アスパラのクリーム煮」を提供しましたが、いかがでしたか? 各学校のご意見をご紹介します。

令和6年度5月分 豊岡中学校 3年1組

5/8(水)
ふき入り
かやくごはん

小さく刻まれたふきがおいしいアクセント
になっていておいしかったです

令和6年度5月分 武蔵中学校 2年3組

5/15(水)
かつおの
新玉ソース

かつおの新玉ソース...! おいしいからアツです。
新玉ソースが簡単に作れる方法? を教えて
ください。

新玉ソースの作り方(4人分)

- ①油で、みじん切りにした少量のにんにくを炒めて香りをだし、粗みじん切りにした新玉ねぎ(1/4玉程度)を加えて甘味が出るまでよく炒める。
- ②だし汁と調味料を加えていく。※酢は最後に加える。
砂糖、酒、だし汁、しょうゆ、酢(それぞれ大さじ1ずつ)
- ③小口切りにした万能ねぎをちらしてできあがり。

肉や魚など
何にかけてもおいしい
ですよ!

令和6年度5月分 野田中学校 2年1組

5/22(水)
野菜スープ

野菜スープがほくほくで調理員さんの心の
こもった味が伝わりおしかったです

令和6年度5月分 上藤沢中学校 2年2組

5/23(木)
アスパラの
クリーム煮

アスパラが甘くてなんでもいれたりとやわらかく
食べやすかったです

令和6年度5月分 西武中学校 1年2組

5/24(金)
新じゃがの煮物

新じゃがの煮物がおいしくずいぶん食べたので
いっぱい食べてほしい、量を増やしてほしい



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7月 発行

学校給食センターでは、新鮮でおいしい入間市産の野菜を優先して使用しています。
今回は、7月9日(火)に使用する『とうもろこし』を紹介します!

7月のとうもろこしを作っている

石川さん

とうもろこしクイズ①

学校給食センターで7月9日(火)に提供予定のとうもろこし1,400本は、入間市内の4軒の農家の方々に作っていただきました。そのうちの1軒である石川さんの畑におじゃましました。

ここでクイズです。右の写真にあるこの1株から、何本のとうもろこしを収穫するのでしょうか?

①1本

②2本

③3本



これは収穫12日前の6月末に撮影したものだよ。
高さは180cmくらいまで成長していました!
よく見ると、すでにとうもろこしが何本か生っているね!



正解は、①「1本」でした。株の下の方に小さいとうもろこしが2本ほど見えますが、実は、1株につき1本しか収穫しません。このことを『摘果』といいます。一番上に生るとうもろこしを残して、ほかのものを早めに収穫することで、養分や水分が十分にいきわたり、よりおいしく、大きく育つそうです。

実の大きさが違いますね...!!



成長途中の
若いとうもろこし

成長した
収穫時のとうもろこし

早めに収穫したとうもろこしは
どうなるの?

皮の中身は...

ヤングコーン

中華料理の炒め物で見かけるね!
まとめてお店で売っているんだって!



石川さんへの質問を募集します! とうもろこしや農業についての質問がありましたら、下の欄に記入して7月の給食アンケートと一緒に給食センターまでお送りください。

中学校 年 組

きりとり

とうもろこしクイズ②

右の写真のとうもろこしは、なぜこのような状態になってしまったのでしょうか?

①気温が高すぎたため

②動物に食べられたため

③水やりが不足したため



正解は、②「動物に食べられたため」でした。昨年度のこのおたよりで紹介しましたが、収穫間近になるとおいしくなった実を狙うカラスやハクビシンなどの動物からとうもろこしを守るため、右の写真のように、電線を張って近づいてくる動物を追い払っているそうです。形よくおいしく作るだけでなく、外敵から作物を守ることも考えて手間ひまかけてくださっています。



採れたてのとうもろこしを 食べてもらいたい

毎年7月に石川さんをはじめとする入間市内の生産者の方々に、新鮮なとうもろこしを納品していただいています。とうもろこしは採れたての方が断然おいしいので、早朝から収穫し、皮をむいて、8時には給食センターへ納品してくださっています。みなさんが今の学年に進級した4月に種をまいたとうもろこしは、生産者の方々が約80日間手間ひまかけてくださりおいしく実をつけました。よく味わって食べてください。

