

令和6年10月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

| 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 | 火 | わかめラーメン | ★シュガースイートポテト 大根の中華風漬物 | | ホットラーメン さつまいも なたね油 バター 砂糖 ごま油 | 牛乳 豚肉 わかめ | 大根 メンマ 長ねぎ 人参 | 821 27.7 316 | |
| 2 | 水 | キーマカレー | 水菜サラダ マカロニスープ | | ごはん マカロニ なたね油 小麦粉 白ごま 砂糖 | 牛乳 豚肉 鶏肉 | キャベツ 玉ねぎ トマト 水菜 生マッシュルーム きゅうり 人参 ピーマン コーン にんにく 根生姜 | 805 38.9 335 | |
| 3 | 木 | 照り焼きチキン バーガー | ミラノ風野菜スープ 海草サラダ | | 子どもパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 なたね油 でん粉 ごま油 | 牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ | キャベツ トマト 玉ねぎ コーン ズッキーニ きゅうり 人参 | 774 37.7 313 | |
| 4 | 金 | ピリ辛肉みそごはん | こんにゃくソテー もずく汁 | | ごはん なたね油 砂糖 でん粉 | 牛乳 豚肉 焼豚 かまぼこ 赤みそ もずく | 糸こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 人参 小松菜 にんにく 根生姜 | 751 37.6 316 | |
| 7 | 月 | まいたけごはん | 鶏肉の唐揚げ みそ汁 | | ごはん でん粉 なたね油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ | 大根 まいたけ しめじ 人参 ごぼう 長ねぎ | 806 30.3 305 | |
| 8 | 火 | 黒パン | スパゲティミートソース ツナサラダ | | 黒パン スパゲティ なたね油 小麦粉 砂糖 | 牛乳 豚肉 ツナ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム | 868 36.8 344 | |
| 9 | 水 | 中華そばろ丼 | ワンタンスープ 華風サラダ | | ごはん ワンタンの皮 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉 | 牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ | もやし キャベツ たけのこ 小松菜 長ねぎ 人参 干しいたけ 根生姜 にんにく | 802 39.5 302 | |
| 10 | 木 | ごまみそうどん | きな粉団子 ★ひじきのピリッとサラダ | | 袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油 | 牛乳 白みそ 鶏肉 ツナ 油揚げ きな粉 ひじき | 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ | 893 32.2 412 | |
| 11 | 金 | 体育祭がんばれ献立 カレーライス | とんかつ キャベツときゅうりのさっぱり和え | | ごはん じゃが芋 パン粉 小麦粉 バター なたね油 | 牛乳 豚肉 | 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にんにく 根生姜 | 894 32.8 291 | |
| 15 | 火 | ビビンバ | わかめスープ | | ごはん 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 | 牛乳 豚肉 赤みそ わかめ | 小大豆もやし 小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ にんにく | 842 37.6 290 | |
| 16 | 水 | ごはん | じゃが芋のそぼろ煮 ツナふりかけ 小松菜の香味和え | | ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 | 牛乳 豚肉 ツナ さつまいも | もやし 玉ねぎ 小松菜 こんにゃく 人参 長ねぎ にんにく | 821 38.1 351 | |
| 17 | 木 | 野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵 | | | ツイストパン じゃが芋 なたね油 砂糖 | 牛乳 ウィンナー きな粉 うぐいすきな粉 | 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり 生マッシュルーム せん茶 | 862 28.2 332 | |
| | | さやま茶揚げパン | | | ウインナーと野菜の煮込み フレンチサラダ | 牛乳 ウィンナー | 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり 生マッシュルーム | 810 27.9 329 | |
| | | 黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢 | | | ウインナーと野菜の煮込み フレンチサラダ | 牛乳 | | | |
| 18 | 金 | ポークハヤシライス | 野菜サラダごま風味 | | ごはん 小麦粉 バター なたね油 ごま油 砂糖 白ごま | 牛乳 豚肉 生クリーム | 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 生マッシュルーム にんにく | 842 26.9 287 | |
| 21 | 月 | ごはん | 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 ゆかりふりかけ 沢煮椀 | | ごはん 砂糖 白ごま なたね油 | 牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ 赤みそ 白みそ | こんにゃく 長ねぎ ごぼう 小松菜 人参 ゆかり にんにく | 817 37.8 440 | |
| 22 | 火 | カレー南蛮 | 大学芋 おひたし | | 袋入り地粉うどん さつまいも 砂糖 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま | 牛乳 豚肉 油揚げ | 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 長ねぎ | 896 26.6 384 | |
| 23 | 水 | みそそばろごはん | こんにゃくの炒り煮 すまし汁 | | ごはん 砂糖 なたね油 | 牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 赤みそ | こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ | 779 38.5 345 | |
| 24 | 木 | ★ブルコギ丼 | 豆腐のピリ辛スープ チヨレギサラダ | | ごはん 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま でん粉 | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ | キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参 きゅうり 人参 にんにく 根生姜 | 867 39.0 369 | |
| 25 | 金 | ごぼうピラフ | ★鯖のトマトソースかけ 野菜スープ | | ごはん じゃが芋 でん粉 なたね油 米粉 バター | 牛乳 鶏肉 鯖 ベーコン | 玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 トマト ピーマン にんにく | 893 34.3 285 | |
| 28 | 月 | ごはん | マーボー豆腐 しっとりふりかけ ナムル | | ごはん でん粉 白ごま 砂糖 ごま油 なたね油 | 牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお | 小松菜 もやし 長ねぎ 人参 人参 根生姜 干しいたけ にんにく | 797 38.1 513 | |
| 29 | 火 | もやしラーメン | マラーカオ 春雨のナムル | | ホットラーメン 黒糖蒸しパンミックス 春雨 でん粉 バター なたね油 砂糖 ごま油 | 牛乳 豚肉 甘納豆 | もやし 小松菜 人参 人参 にんにく 根生姜 | 759 33.8 366 | |
| 30 | 水 | シンジューシー | いかのにんにく醤油焼き みそ汁 | | ごはん じゃが芋 砂糖 なたね油 | 牛乳 いか 豚肉 赤みそ 白みそ 刻み昆布 わかめ | 玉ねぎ 人参 根生姜 | 847 38.5 292 | |
| 31 | 木 | バターロール | ★きのこのバター醤油ペンネ 大根サラダ | | バターロール マカロニ なたね油 バター オリーブ油 砂糖 | 牛乳 ベーコン ツナ | 大根 玉ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ 人参 にんにく | 880 30.0 303 | |
| 給食回数 | | 《22回》 | | <div style="border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p>今月の入間市産食材(予定)</p> <p>長ねぎ・小松菜・せん茶</p> <p>いるティー</p> </div> | | <p>中学校の揚げパンについて</p> <p>中学校の揚げパンは、全中学校を2回に分けて実施し、翌月には、揚げパンと反対側のパンが入れ替わります。それに伴い、右のとおり平均栄養量が異なります。</p> | | <p>平均栄養量</p> <p>【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】</p> <p>平均栄養量</p> <p>【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】</p> | 836 34.6 341 830 34.6 340 |

※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。

お肉屋さんの中をのぞいてみよう!

今年度は、5月から給食センターの裏側を紹介してきましたが、今回は、普段見ることのできないお肉屋さんの中を紹介します! 給食センターへ肉を納めてくれている市内の精肉店の方にご協力いただきました。みなさんが毎日食べている給食は、給食センターの調理員だけでなく、各食材を準備してくれている方々の丁寧なお仕事があって出来上がっているということを知っておいてくださいね。

お肉屋さんクイズ①

給食の人気メニューであるから揚げですが、1枚60gの鶏もも肉の切り身を約3,800人分お肉屋さんに注文しています。さて、お肉屋さんではどのように切っているでしょう?



- ① 1枚ずつ包丁で切っている
- ② 機械で切っている

正解は「① 1枚ずつ包丁で切っている」でした。給食でから揚げが出たとき、1つずつ形が違ふと感じたことはありませんか? 実は、お肉屋さんが1枚ずつ丁寧に切り分けてくれています。画像のお肉屋さんについては、1人で約3,800枚切っているそうです。ただ切るのではなく、1枚ずつの重さが均等になるように、また、厚みがある部分は上手に包丁を入れて、調理したときに均一に火が通るようにしてくださっています。



食べる人、調理する人のことを考えて、作業してくれているんだね!



お肉屋さんクイズ②

下の画像は何をしているところでしょう?



- ① 箱詰め作業
- ② 下味をつける
- ③ 品質確認

正解は「②下味をつける」でした。給食センターから下味漬けの依頼をして、お肉屋さんに漬け込んでもらっています。メニューによって、下味調味料の種類も様々です。多いときは、9つもの種類の調味料を漬け込んでもらうこともあり、手間のかかる作業です。

お肉屋さんの包丁

を見せていただきました!!

脂身を切るときに使用する包丁
包丁の表面に凹凸があり、脂身が包丁にくっつきにくくなるそうです。



原料の肉を骨からそぐときに使用する包丁

こんなにたくさんの種類の包丁を使い分けているんだね!!



お肉は鮮度がとても大切です。冷蔵庫の開閉時間を短くできるよう工夫したり、室温を18~19℃に設定して作業したり、夏場の暑い時季は特に温度管理に注意を払ってくださっています。

今回取材に答えてくださったお肉屋さんは、お肉に関わるお仕事を、中学生のみなさんと同じ年ごろから始めて約60年続けていらっしゃるそうです。豚の交配や、時には豚の赤ちゃんを取り上げたこともあるそうです。様々な経験を積むことが後の仕事にもつながっていくのですね。

集まれ! みんなの声

給食アンケート

6・7月の給食について、みなさんからの感想を紹介します。旬の食材を使った「なすと豚肉のコチジャン炒め」や「ゴーヤとコーンの天ぷら」、「トマトと冬瓜のスープ」、「夏野菜カレー」、7月には入間市の新鮮なとうもろこしをゆでて提供しました。

令和6年度6月分 東町中学校 2年1組

6/14(金)
なすと豚肉の
コチジャン炒め

なすと豚肉の炒め物になってしまいましたが、食べてみるととてもおいしく、しっかり、おいしいような調理をしてくださっているのだな、と思いました。

令和6年度7月分 黒須中学校 3年2組

7/2(火)
ゴーヤと
コーンの
天ぷら

ゴーヤと甘みか
はとまかつてで

新メニュー

令和6年度7月分 向原中学校 3年1組

7/9(火)
ゆで
とうもろこし

とうもろこしは甘いのでおいしかったです。何本のとうもろこしを使っているの? 2本?

入間市産のとうもろこしを約1,400本使用しました!

令和6年度7月分 藤沢中学校 2年5組

7/16(火)
トマトと
冬瓜のスープ

トマトと冬瓜がハーモニイ美味し
ていねいなお仕事

令和6年度7月分 上藤沢中学校 2年4組

7/17(水)
夏野菜カレー

夏野菜カレーは野菜が多く出でて
とてもおいしい料理でした。

令和6年度7月分 武蔵中学校 3年1組

7/18(木)
サルサチキン
バーガー

ササチキンバーガー(学年最後)
のメニューですごく人気があります。

新メニュー

