



日	曜日	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)
		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)	
2	月	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	もやし 小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ にんにく	840 37.3 318
3	火	カレー南蛮	大学芋 白菜の漬物		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 刻み昆布	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ	895 27.9 363
4	水	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 さつまいも汁		ごはん さつまいも 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 鶏肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 根生姜	846 32.3 355
5	木	ごはん	豚肉のみそケチャップだれかけ 春雨スープ		ごはん でん粉 春雨 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ 根生姜	858 35.1 258
6	金	ポークハヤシライス	大根サラダ		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 大根 人参 キャベツ にんにく	880 27.5 282
9	月	ごはん	すき焼き風煮 おひたし		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉	白滝 白菜 もやし 小松菜 人参 長ねぎ	790 31.8 469
10	火	ごぼうピラフ	冬野菜のポトフ ウインナー(2本)		ごはん じゃが芋 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	大根 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参	811 37.1 294
11	水	こぎつねごはん	ちくわの磯辺揚げ すまし汁		ごはん 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 焼きちくわ 油揚げ あおさ	人参 えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ	799 29.6 332
12	木	五目あんかけ ラーメン	蒸しパン ごぼうのみそドレッシングサラダ		ホットラーメン 蒸しパンミックス でん粉 なたね油 バター 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 うずら卵 豚肉 甘納豆 白みそ	ごぼう 白菜 玉ねぎ コーン たけのこ もやし 人参 きゅうり 根生姜 にんにく	807 32.8 363
13	金	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 豚肉	玉ねぎ きゅうり 人参 切干大根 にんにく 根生姜	843 27.3 308
16	月	ごはん	マーボー豆腐 大根の中華風漬物		ごはん でん粉 ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 豆腐 豚挽肉 赤みそ	大根 長ねぎ 人参 たら 根生姜 干しいたけ にんにく	806 35.2 399
17	火	黒パン	オレンジ白菜のクリーム煮 海草サラダ		黒パン シェルマカロニ 小麦粉 なたね油 バター 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 生クリーム わかめ	白菜 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり	795 29.4 403
18	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 うずら卵 豚肉 鶏肉	白菜 たけのこ 人参 チンゲン菜 もやし 長ねぎ 根生姜	811 39.6 336
19	木	ひじきごはん	鯖のカレー揚げ 沢煮椀		ごはん でん粉 米粉 なたね油 砂糖	牛乳 鯖 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	ごぼう 人参 糸こんにゃく 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	828 33.7 361
20	金	冬至献立 うちいれ	焼かぼちゃのバターしょうゆ こんにゃくのみそ田楽		袋入り地粉うどん 砂糖 バター 白ごま なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	こんにゃく かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 根生姜 ゆず	769 30.5 374
23	月	お楽しみ献立			ツイストパン マカロニ でん粉 なたね油 米粉 砂糖	ミルクコーヒー 鶏肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり 人参 にんにく	933 34.4 303
給食回数《16回》		今月の入間市産食材 (予定) 人参・ごぼう・大根・長ねぎ・白菜			平均栄養量			832 32.1 345

※都合により献立を変更することがあります。

栄養バランスの
よい食事の他に...

受験期に気を付けたい食事のポイント

よいよ受験シーズン到来ですね。1、2年生も他人事
ではありません。食生活は、1日2日気を付けただけで
は、成果は出てきません。今のうちから“よい準備”を
しておきましょう。

① 規則正しく食べよう

受験当日は、日中にしっかりと脳をはたかせ、自分の
力を発揮したいですね。睡眠時間を確保したり、朝日
を浴びたり、朝ごはんを決まった時間に食べたりして、
体内時計を整えておきましょう！よい睡眠は免疫力を高
めてくれますよ。



② 腸内環境を整えよう

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えておくこと
が大切です。腸内の善玉菌を増やすために、善玉菌で
ある乳酸菌やビフィズス菌、善玉菌を増やすオリゴ糖
や食物繊維を日常的に食事からとりましょう！



③ 夜食は上手に利用しよう

夜中の食事は、胃腸に負担をかけてしまうため、
毎晩のように食べることは控えたほうがよいですね。
温かい飲み物だけでもOK！



夜食の
ポイント

- ① 200kcal以内
- ② 寝る2時間前まで
- ③ 消化により・温かい・少量

④ カフェイン飲料

適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、
とり過ぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こし
ます。子どもはカフェインの影響が強く出るので、控えた
ほうがよいでしょう。睡眠中に記憶が定着するので、その
大事な睡眠を妨げないようにしたいですね。



残食 〇 にしよう!

楽しいクリスマスをおかえるためには、
ちゃんと食事をして健康に過ごすこと!!
健康に過ごすためには、

「残食ゼロ!!」を目指して給食を食べたい
ほしいです!!

調理員さんには、バツを込めて
美味しい給食にできるように頑張っています!!



牛乳が残りからと言っていました!!

牛乳は、今の成長期に必要な栄養が入っているので
背を高くしたい人は牛乳をおかわり
してください! 小学生はせめて

1本は飲んでほしいです!



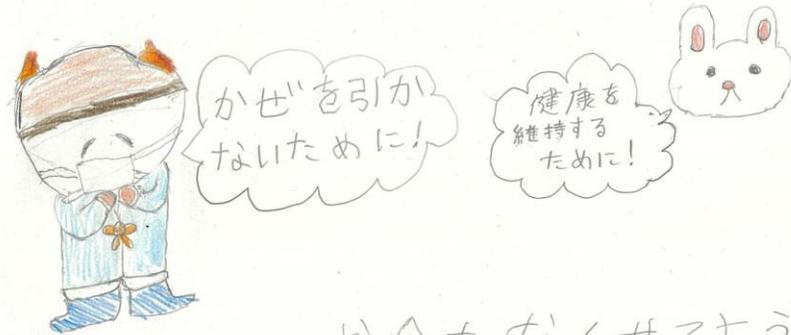
これから残食を減らすように

頑張りますよ♡

残食をなくそう!

- ① いつも学校給食センターの方々から、一生懸命
心を込めて作ってくださっている。
- ② 一人当りは、必要な栄養などを考えている。
- ③ いつもたくさんの量の給食の味を確認したり、
里芋菜七かを4回にかけて虫がいないかなどを確認している。

これらの3つを考えて、残食をなくそう!



これから残食をなくせるように
しましょう。

人間市立金子中学校2年生
社会体験チャレンジ

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12月 発行

先月の給食では、5年ぶりの入間市産里芋による『きぬかつぎ』を提供することができました！
早速、給食センターにも「里芋がおいしかった！」との声が届いています。今回は、里芋を作ってくださった生産者さんの紹介と、収穫の様子をお知らせします！

山崎さん



人間の里芋はおいしいです。

先月、みなさんが給食で食べた“里芋”を作ってくださった山崎さんは、金子地区で長年、里芋をはじめ、様々な作物を作っていらっしゃいます。7月に給食で提供した、あの甘くておいしかった“とうもろこし”も、2割以上は山崎さんが作ってくださったものです。

おいしいように作ったので、風邪を引かないようにいっぱい食べてください。

山崎さんご夫妻から、みなさんへのメッセージです。
金子地区は里芋の生育に適しているとおっしゃっていました。ただ、おいしい里芋ができるまでには、たくさんのご苦労があります。

クイズ 里芋作りで“足りない”と苦労することは、次のうちどれでしょう？



- ①雨 ②人手 ③寒さ

正解は…「①雨」でした。今までのおたよりをよく読んでいた人にはすぐにわかったかもしれませんが、雨が足りないと、里芋が上手に育ちません。左下の画像のように芽の部分がなくなって、くぼみができたり、断面に赤い筋ができたりしてしまうそうです。実自体は食べられるので、加工用として出荷されるとのことですよ。②の人手も確かに足りない大変です。



大変なこと

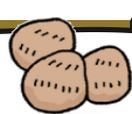
この他にも、たくさんのご苦労があって、おいしい里芋が出来上がっています！

- 掘り取り…収穫時、掘り起こした里芋の塊（親芋・子芋・孫芋）を芋ごとに崩していく作業。
- 芽を欠く作業…生育途中で、里芋の脇から出る芽を欠いて、中心の1本だけ残す作業。養分・水分が分散されず、大きい里芋を作ることができる。すべて手作業。

質問・感想を募集します！ 里芋や人参、大根、長ねぎ、ごぼう、小松菜についての質問や感想がありましたら、下の欄に記入し、12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

石川さん



クイズ

左の画像は何をしているところでしょう？

- ① 畑を耕している
- ② 里芋を掘り起こしている
- ③ 里芋を拾い上げている



正解は…「②里芋を掘り起こしている」です。収穫作業の一部を取材して思ったことは、「収穫のすべてを機械でできてしまえたらどんなにいいだろう…」でした。このトラクターでは、土に埋まっている里芋の塊を掘り起こすのみで、一つずつの芋として収穫するまでにまだ手作業の工程があるそうです。

収穫の様子を一部紹介します！

この作業は、一株ずつすべて手作業。体勢が厳しく、膝をついての作業になるそうです。1度に、約700kgもの里芋を収穫するそうです…！



機械でもプロの技が必要!!

掘り起こすときに、機械の角度が少しずれると一番外側にある孫芋の部分に当たってしまい、傷をつけてしまうそうです。機械を使いこなす熟練の技術が必要不可欠です。

