

令和7年 1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)	
9	木	ホットドッグ	白菜のクリーム煮		コッペパン マカロニ 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム	白菜 玉ねぎ 人参 トマト しめじ にんにく	775 30.2 360
10	金	おかめうどん	白玉ぜんざい 奈良和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 あずき 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	大根 れんこん 長ねぎ 人参 きゅうり 根生姜 干しいたけ	849 29.5 341
14	火	昆布ごはん	ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀		ごはん なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 焼きちくわ 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 刻み昆布 あおさ	糸こんにゃく ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ えのきたけ	867 25.9 351
15	水	食パン	スパゲティミートソース ツナサラダ		食パン スパゲティ なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚挽肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム	842 35.5 317
16	木	ごはん	★鶏肉のおろし煮 しっとりふりかけ みそ汁		ごはん じゃが芋 なたね油 でん粉 砂糖 米粉 白ごま	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ 花かつお わかめ	玉ねぎ 大根	876 31.5 345
17	金	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	牛乳 豚肉 ウインナー 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 エリンギ にんにく	877 28.1 280
20	月	ごはん	マーボー豆腐 大根の中華風漬物		ごはん でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 豚挽肉 赤みそ	大根 人参 長ねぎ にら 干しいたけ 根生姜 にんにく	773 32.3 386
21	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵			じゃが芋 ツイストパン マカロニ 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 生マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン にんにく	866
		さとう揚げパン	鶏肉と野菜の煮込み マカロニのソテー					28.3
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			じゃが芋 黒パン マカロニ なたね油	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 生マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン にんにく	767
		黒パン	鶏肉と野菜の煮込み マカロニのソテー					29.7 335
22	水	わかめごはん	★チーズタッカルビ風チキン 春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ 油揚げ わかめ 赤みそ	キャベツ 人参 根生姜	769 36.6 456
23	木	中華そばろ丼	ワンタンスープ		ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚挽肉 鶏肉 赤みそ	もやし 人参 たけのこ 長ねぎ にら 干しいたけ 根生姜 にんにく	802 32.6 264
24	金	四川風 みそラーメン	アメリカンドッグ 春雨のナムル		ホットラーメン ホットケーキミックス 春雨 小麦粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 フランクフルト 豚挽肉 赤みそ	小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	891 35.8 370
27	月	ごはん献立第2位			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	755 33.6 319
28	火	パン献立第1位			子どもパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり	875 35.7 378
29	水	教職員献立第1位			ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	大根 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	894 36.7 363
30	木	めん献立第1位			蒸し中華めん ごま油 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 豚挽肉 ツナ 赤みそ 八丁みそ ひじき	長ねぎ 人参 たけのこ キャベツ きゅうり 干しいたけ 根生姜 にんにく	759 32.6 310
31	金	ごはん献立第1位			ごはん じゃが芋 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	829 24.9 284
給食回数 《16回》		今月の入間市産食材（予定） 人参・大根・ごぼう・長ねぎ 			中学校の揚げパンについて 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。		平均栄養量 【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	831 31.9 339
							平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	825 32.0 341

※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。※盛り付け表に表記されているため、今月より箸マークをなくしました。

今月は“全国学校給食週間”があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



昭和 22 年ごろ

トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和 25 年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和 40 年ごろ

ソフトめん・五目あんかけ・牛乳・甘酢和え・みかん

パン以外の主食として、昭和38 年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33 年から一部地域で供給され、昭和39 年に本格的な供給が始まりました。

昭和 51 年ごろ

カレーライス・サラダ・牛乳・バナナ

昭和51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

残食 0 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て
ほしいです!!

調理員さんたちは、バリエーションを
美味い給食になるように頑張っています!!

牛乳が残りかちと言っていました!!

牛乳は、今の成長期に必要な栄養が入っているから

背を高くしたい人は牛乳をおかわり
してください! キライな人はせめて

1本は飲んでほしいです!



これから残食を減らすように

頑張りましょう♡

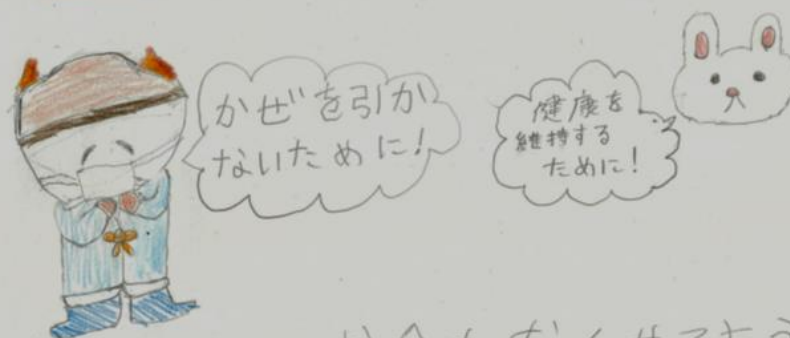
残食をなくそう!

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 一人一人は、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、
量や味を4回にわ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