



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	節分献立	大豆と小魚のごまがらめ すき焼き風煮		ごはん なたね油 砂糖 白ごま	牛乳 焼き豆腐 豚肉 大豆 かえり煮干し	白滝 白菜 長ねぎ 人参	865
		ごはん						38.0
4	火	子どもパン	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ		子どもパン 蒸し中華めん なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	寒天 白桃 黄桃 りんご ラフランス キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	553
								877
5	水	ごはん	冬野菜と豚ひき肉のごま炒め煮 カミカミ佃煮 塩味ナムル		ごはん 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 生揚げ 豚挽肉 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	白菜 大根 もやし 人参 小松菜 にんにく	25.5
								334
6	木	カレー南蛮	大学芋 大根の漬物		袋入り地粉うどん さつま芋 砂糖 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ	862
								39.2
7	金	ツナそばろごはん	鶏肉と大豆のみそ炒め すまし汁		ごはん なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 ツナ 鶏肉 赤みそ 大豆 わかめ	玉ねぎ たけのこ 人参 長ねぎ えのきたけ 根生姜 にんにく	646
								875
10	月	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 チンゲン菜 人参 もやし 長ねぎ 根生姜	24.6
								362
12	水	ごはん	鶏肉の南蛮漬け チョレギサラダ ★旬野菜の中華スープ		ごはん でん粉 なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ 白菜 もやし 人参 長ねぎ ほうれん草 きゅうり にんにく	877
								334
13	木	みそそばろごはん	こんにゃくのおかか煮 もずく汁		ごはん 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚挽肉 かまぼこ 赤みそ 花かつお もずく	こんにゃく 玉ねぎ 人参 根生姜	843
								307
14	金	華風あんかけそば	チョコカップケーキ 春雨のナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス チョコチップ 春雨 でん粉 バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 生クリーム ココア	白菜 小松菜 もやし 人参 にら 干ししいたけ 根生姜 にんにく	28.5
								394
17	月	ごはん	ホンシャオ豆腐 華風サラダ		ごはん 春雨 ごま油 でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 赤みそ	白菜 もやし キャベツ 人参 チンゲン菜 たけのこ 根生姜	304
								542
18	火	野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵	チリコンカン 海草サラダ		黒パン ジャが芋 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 大豆 豚肉 わかめ	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり にんにく	747
		黒パン						31.4
		黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢			ツイストパン ジャが芋 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 大豆 豚肉 わかめ	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり にんにく	382
		さとう揚げパン						846
19	水	ひじきごはん	いかの生姜焼き 沢煮椀		ごはん なたね油 砂糖	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	ごぼう 糸こんにゃく 人参 小松菜 えのきたけ 長ねぎ	30.0
								415
20	木	ごはん	みそおでん ゆかりふりかけ 小松菜の香味和え		ごはん 里芋 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 うずら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール さつま揚げ 赤みそ 結び昆布	もやし 大根 小松菜 こんにゃく 人参 ゆかり 長ねぎ にんにく	350
								511
21	金	受験がんばれ献立	ウインナーソーセージ (2本)		ごはん ジャが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく 根生姜	898
		カレーライス						28.5
25	火	ごはん	豚肉の生姜焼き ナムル わかめスープ		ごはん ごま油 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 わかめ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 根生姜 干ししいたけ	270
								795
26	水	ごはん	鯖の唐揚げ 五目ビーフン みそ汁		ごはん ジャが芋 ビーフン でん粉 米粉 なたね油 ごま油	牛乳 鯖 豚肉 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ にら	35.1
								303
27	木	バターロール	クリームスパゲティ フレンチサラダ		バターロール スパゲティ 小麦粉 なたね油 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ コーン 生マッシュルーム きゅうり 人参	819
								28.5
28	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 キャベツ 人参 にんにく	286
								868
給食回数		《18回》		中学校の揚げパンについて			平均栄養量	829
今月の入間市産食材 (予定)				中学校の揚げパンは、全中学校を2回に分けて実施しています。前月と今月において、揚げパンと反対側のパンが入れ替わっています。それに伴い、右のとおり平均栄養量が異なります。			【野田・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	32.1
人参・長ねぎ							平均栄養量	386
							【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	835
								32.0
								384

※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。

新メニュー

『旬野菜の中華スープ』

2/12(水)

上藤沢中学校の
社会体験チャレンジで
給食センターに
来た生徒が
考えてくれました！

いるティー

～考案者のコメント～

スープのだしはかつおぶし
にして、塩・しょうゆを加
え、さっぱりとした味つけ
にしました。

2/21(金) 受験がんばれ献立

給食を通じて中学3年生を応援するべく、2月21日(金)は、
『受験がんばれ献立』を提供します。春、みなさんの心に
サクラが咲くよう、給食センター職員一同心を込めて作ります。
いつもの味で、心穏やかに当日を迎えられますように。

献立名

カレーライス【華麗に合格】

ウインナーソーセージ【Winner】

実施中!

いるティー

●2月と3月分の学校給食費を無償化
●アレルギーや宗教などで学校給食の喫食が
できず、お弁当を持参している家庭への補助

食材の下準備をします！ 上処理

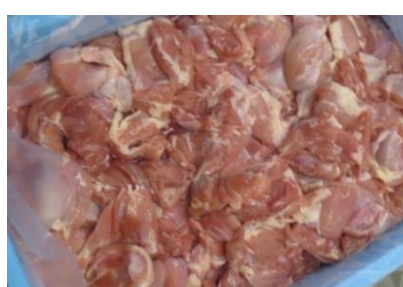
給食センター クイズ①

①野菜ソテー ②だし ③料理の隠し味



- ## 給食センター クイズ②

さて、“鶏ガラ”は次の画像のうち、どれでしょう？



給食センター クイズ③

- ①鶏ガラをすくい取っている
- ②アクをすくい取っている
- ③野菜くずをすくい取っている



集まれ！
みんなの声

給食アンケート

令和6年度12月分 向原中学校 1年3組

かぼちゃがたけな見えたので「オレンジ白菜」のレシピが！「え、
ちゅとびんぐりしたいけど、色が良くてこれがあるだけで、材料が
決まるのですてきだと思いました!!」このクリーム煮にパンはめず
ろうし、サラダもさっさと作っているのが今日のメニューは良いぞ!!

令和6年度12月分 藤沢中学校 1年1組

こんにやくが、田楽か、でもおいしかったです。
おろの味が、こんにやくともあって、いい良から。

令和6年度12月分 武蔵中学校 2年2組

2. 學期頑張，不良行為。

この日のために
入間市内の生産者さんが
作ってくださった
「オレンジ白菜」を
使用しました！

冬至献立
こんにゃくにゆずみそだれを
かけた一品です

ツイストパン、
コーヒーミルク、フライドチキン、
ミネストラスープ、ツナサラダ
2学期よくがんばったみなさんへの
給食センターからの
プレゼントでした！

新 学校給食センター

令和8年8月稼働予定の新しい給食センターの建設工事が始まりました！
毎月このおたよりで外から見られない建設の様子をお知らせします。
現在基礎工事をしているところです。出来上がりが待ち遠しいですね。



令和 7年 2月 3日撮影
学校給食センター屋上より