



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	ひな祭り献立	うどん入りかき揚げ もずく汁		酢めし 小麦粉 なたね油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ もずく	玉ねぎ 人参 れんこん 長ねぎ たけのこ うど 菜の花 かんぴょう 干しいたけ	852
		ちらし寿司						25.9 303
4	火	ビビンバ	春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 白ごま 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 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	824 38.3 329
5	水	チーズサンド	焼きそば 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 チーズ	寒天 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 りんご 黄桃 白桃 ラフランス	892 29.9 441
6	木	シシジューシー	★和風ホットポテト わかめスープ		ごはん じゃが芋 バター 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 ベーコン 刻み昆布 わかめ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 干しいたけ 根生姜	809 30.0 274
7	金	カレーライス	ごぼうのみそドレッシングサラダ		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ	玉ねぎ ごぼう 人参 コーン きゅうり にんにく 根生姜	889 28.8 296
10	月	卒業お祝い献立	栗と鶏肉の煮物 辛子和え すまし汁		赤飯 栗甘露煮 でん粉 なたね油 黒ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 白みそ わかめ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 根生姜	889
		赤飯 (ごま塩)						38.5 366
11	火	みそラーメン	ヨーグルトポムポム 春雨のナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス 春雨 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚挽肉 プレーンヨーグルト 赤みそ	キャベツ 小松菜 コーン りんご 長ねぎ 人参 にら にんにく 根生姜	829 36.3 405
12	水	ポークハヤシ ライス	ツナサラダ		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 キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム にんにく	885 29.5 282
13	木	プルコギ丼	豆腐のピリ辛スープ チョレギサラダ		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 人参 長ねぎ 小松菜 きゅうり にら にんにく 根生姜	877 41.0 344
14	金	卒業式のため給食はお休みです						
17	月	五目ごはん (センター炊飯)	笹かまのさやま茶揚げ みそ汁		精白米 なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 笹かまぼこ ほたて 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	ごぼう たけのこ 人参 えのきたけ 干しいたけ せん茶	785
								36.3 327
18	火	★ココアトースト	グラタン風シチュー 海草サラダ		食パン マカロニ バター 砂糖 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 ココア 粉チーズ わかめ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 生マッシュルーム 人参	850 33.9 405
19	水	塩味ピラフ	ローストチキン 野菜スープ		ごはん じゃが芋 砂糖 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 生マッシュルーム	768 39.7 278
21	金	肉うどん	お茶入り豆腐ドーナツ (2個) おひたし		袋入り地粉うどん ホットケーキミックス 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 豆腐 卵 油揚げ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 干しいたけ せん茶	899 37.9 379
24	月	ごはん (センター炊飯)	揚げ鶏の甘辛ねぎソース ゆかりふりかけ みそ汁		精白米 なたね油 でん粉 米粉 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ 油揚げ わかめ	大根 長ねぎ ゆかり	834
								31.3 336
25	火	ハンバーガー	ミネストラスープ フレンチサラダ		子どもパン じゃが芋 なたね油 パン粉 砂糖	ミルクコーヒー 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト コーン 人参 きゅうり にんにく	784 37.6 323
給食回数《15回》			今月の入間市産食材 (予定) 人参・うど・小松菜				平均栄養量	844 34.3 339

※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。



みなさんは、学校給食についてどのような思い出がありますか？
給食センターでは、みなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情をこめておいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれたら嬉しいです。
みなさんの体は、食べたものでつくられています。これから先、自分で食事を選択する機会が増えてくると思います。野菜は足りているかな？ 洋食ばかりになっていないかな？ 食事について迷ったときには、9年間食べてきた給食を思い出してくださいね。給食センター一同、みなさんの今後の活躍を願っています。

給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片付けの活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

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

あの給食の味をいつまでも…

令和7年3月
入間市立学校給食センター

いよいよ今年度最後の月となりました。3年生は、日々の給食をかみしめながら食べているのかもしれませんがね。学校給食は食事の教科書となるように、栄養バランスや行事食、旬の食材、地産地消等を意識して作っています。近い将来自立していくみなさんが、給食の思い出の味をいつでも再現できるように、人気メニューのレシピを掲載します。調理をするときは、おうちの方に確認して実践してくださいね。



作ってみよう！給食レシピ

ポークハヤシライス

大人気カレーライスの影で
実はファンが多い一品です！

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ごはん	茶わん4杯分	炊いておく
豚赤身小間	200g	
豚バラ小間	40g	
玉ねぎ	350g(1個半程度)	うす切り
人参	40g(1/5本)	いちよう切り
生マッシュルーム	40g	うす切り
にんにく	2g(1/3片)	みじん切り
小麦粉	40g(大さじ5)	
バター	25g(大さじ2)	ルウをつくる※
なたね油	20g(大さじ2弱)	
なたね油	4g(小さじ1)	炒め用
赤ワイン	4g(小さじ1)	
トマトピューレ	60g(大さじ4)	
トマトケチャップ	60g(大さじ4)	
ロリエ(粉)	0.2g(少々)	葉でもOK
タイム(粉)	0.1g(少々)	//
パプリカ(粉)	0.6g(少々)	
こしょう	0.1g(少々)	
ウスターソース	10g(大さじ2/3)	
塩	4g(小さじ1弱)	
しょうゆ	40g(大さじ2強)	
生クリーム	8g(大さじ1/2)	
鶏ガラスープ	400ml	
鶏ガラ	40g	400mlの スープをとる
野菜くず	玉ねぎ・人参の皮・根生姜・セロリ	※鶏ガラスープの素を使用する場合は、味 付けの塩を控えて調整してください。
水	600ml	

【作り方】

【ルウ】

① 小鍋に油とバターを入れ火にかける。バターが溶けはじめたら弱火にし、小麦粉を入れる。

② ヘラで全体がなめらかな状態になるまで、焦げないように時折火からはずしながら、色が少し濃くなるまでよく炒める。

【ポークハヤシ】

① 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りを出す。

② 豚肉を加え、赤ワイン・こしょうを振り入れて中火でよく炒める。

③ 玉ねぎを入れ、さらによく炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、人参・マッシュルームを加え炒める。

④ スープを加えて弱火から中火で煮る。※アクをとる

⑤ 人参がある程度煮えたら、トマトピューレ・ケチャップ・ロリエ粉・タイム粉・パプリカ粉・塩・ウスターソースを加え弱火で煮込む。

⑥ 火を止めてルウを加え、弱火にしてかき混ぜながら、好みのかたさになるまでよく煮込む。

⑦ ※ルウを加えてから20分程度煮込む。

⑦ 仕上げに生クリームを加えてできあがり。

【スープのとり方】

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①の鶏ガラを入れて、玉ねぎ・人参の皮・根生姜・セロリなども入れて弱火でじっくりスープを煮だし、さらし等でこす。

3月12日(水)の「ポークハヤシライス」は、人気メニューの1つですが、調理員さんがこだわりをもって作る入間市ならではの料理でもあります。給食センターでは、手作りのルウと、スパイスとハーブ、そのほかの調味料を使って味を仕上げていきます。(スーパーのスパイス・ハーブコーナーで探してみてくださいね) トマトピューレやトマトケチャップを加えた後に、よく煮込んで酸味をとばすのがおいしくなるポイントです♪



その他のレシピ

このほかにも、忘れないでほしい“入間の味”は、まだまだあります。数年前に作成した給食メニューの調理動画がありますので、ここにQRコードを掲載します。ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

マーボー豆腐

ビビンバ

さやま茶揚げパン

冬野菜のポトフ

ちゃんこうどん

塩肉じゃが

副菜を
食べよう！

和風ホットポテト

みなさん、“副菜”を食べていますか？ 野菜が主となるメニューは残菜が多くなりがちです。今年度東金子中学校2学年を対象に実施した食に関する指導の中で、「喫食率を高める副菜メニューを考えよう」というテーマをもとに給食のメニューを生徒に考えてもらいました。その中で、実際の給食で提供可能なメニューとして『和風ホットポテト』が選ばれました！早速、3月6日(木)の献立に登場することになりましたので、紹介します♪

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
じゃが芋(男爵)	240g(中2個程度)	角切り、ゆでる
ベーコン	40g	短冊切り
玉ねぎ	80g	うす切り
なたね油	4g(小さじ1)	炒め用
塩	少々	
黒こしょう	少々	
三温糖	1.2g(小さじ1/2)	
しょうゆ	8g(大さじ1/2)	
バター	6g(大さじ1/2)	

【作り方】

① じゃが芋はゆでておく。

② フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。

③ 塩・黒こしょう・三温糖・しょうゆで味を調え、ゆでたじゃが芋を加える。

④ 仕上げにバターを加えて炒め、風味をつける。

しょうゆの風味で、和食にも合うようにしてくれました！これで献立の幅も広がります♪素敵なアイデアをありがとうございます！

～考案者のコメント～
マヨネーズではない味付けにして和を感じられるように考えました。玉ねぎを入れて食感も楽しめるようにしました。おいしく食べてください！



新 学校給食センター

2月25日現在の建築工事の様子です。基礎工事が進んできました。たくさんの杭が打ってありますね。新しい学校給食センターには、炊飯設備も付く予定です。炊き立てのごはんを届けられる日が待ち遠しいです…！！



令和7年2月25日撮影
学校給食センター屋上より

給食レシピ大公開

「この給食のレシピが知りたい」
にお応えします！

令和7年3月
入間市立学校給食センター



作ってみよう！給食レシピ 沢煮椀

給食の「沢煮椀」は市町によって
味も内容も違います。
入間市の「沢煮椀」はこちらです！

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ごぼう	60g	ささがき、アク抜き
人参	40g	ささがき
えのきたけ	20g	1/2に切る
長ねぎ	40g	斜め切り
小松菜	40g	2cmに切る、下ゆで、 水気を切っておく
なたね油	4g(小さじ1)	炒め用
赤みそ	25g(大さじ1と1/2)	※給食では熟成期間の異なる2種類 の米みそを使用しています。
白みそ	25g(大さじ1と1/2)	
だし汁	900ml	900mlの だしをとる
鰹厚削り	12g	
昆布	1g	
水	1200g	

【作り方】

- 鍋に油を熱し、ごぼうをよく炒め、
香りを出す。
- 人参を加え、さらに炒める。
- だし汁・えのきを加え煮る。
(※アクをとる)
- みそを溶き入れ、長ねぎ・小松菜を
加えてできあがり。

「沢煮椀」は月に1回は登場する、給食
でおなじみのみそ汁ですね！ごぼうの香
りとだし汁、みその相性が最高の一品で
す。ここに、豚バラ肉を少し入れるとさら
に旨味が増しますよ♪



【だし汁のとり方】

- 水を入れた鍋に昆布を入れ30分程度浸した後に火にかけ、沸騰する直前に取り出す。
- 鰹節を入れ、弱火で煮て、湯に色がついたら、さらし等でこす。



作ってみよう！給食レシピ 五目あんかけそば

給食では、蒸し中華麺にごま油をまぶし、
スチームコンベクションオーブンで
こんがり焼き目をつけています！

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
蒸し中華麺	170g	ごま油をまぶして 焼く
ごま油	適量	
豚赤身千切り	160g	
玉ねぎ	120g(1/2玉程度)	うす切り
人参	40g	千切り
たけのこ	60g	短冊切り
もやし	160g	
うずら卵	140g	ゆでて殻をむく
白菜	200g	短冊切り
根生姜	4g(1/3片)	みじん切り
にんにく	2g(1/3片)	みじん切り
なたね油	4g(小さじ1)	炒め用
三温糖	3g(小さじ1)	
塩	2.5g(小さじ1/2)	
こしょう	0.12g(少々)	
しょうゆ	25g(大さじ1と1/3)	
米酢	2g(小さじ1/2)	
酒	4g(小さじ1)	
でん粉	12g(大さじ1と1/3)	水溶き
水	25g	
水	120g	

【作り方】

【麺】
蒸し中華麺は、ほぐしてごま油を
まぶし、オーブンで焼き目をつける。

【五目あん】

- フライパンに油を敷き、にんにく・
根生姜を炒め、香りを出す。
- 豚肉を加えて炒める。
(※途中、酒をふり入れる。)
- 玉ねぎ、人参、たけのこの順に加えて
炒める。
- 水、調味料を入れ、もやしを加える。
- 白菜、うずら卵を加える。
- 味を調え、でん粉でとろみをつける。

麺に五目あんをかけてできあがり。

ここに“ほたて”や“えび”を加えると、ま
た一味違っておいしいですね♪
蒸し中華麺に肉みそをかけて食べる
「ジャージャーメン」も人気ですね。
主食・主菜・副菜の栄養素が1品でとれ
るので、休日の昼ごはんにいかがです



作ってみよう！給食レシピ 海草サラダ

野菜が苦手でも給食のサラダなら
食べられる！という声も多いです。
人気のサラダメニューを紹介します！

材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
乾燥わかめ	3g	水でもどしておく
キャベツ	140g	短冊切り
ホールコーン	50g	1/2に切る
きゅうり	30g	斜め切り
人参	20g	千切り
なたね油	5g(大さじ1/2)	★ドレッシングを つくる
塩	2g(小さじ1/3)	
こしょう	0.12g(少々)	
三温糖	2g(小さじ1弱)	
しょうゆ	5g(小さじ1)	
ごま油	1g(小さじ1/2)	
米酢	12g(大さじ1)	

【作り方】

- 人参、キャベツの順にゆでる。
わかめ、きゅうりはそれぞれさっと
ゆでしておく。
- ゆでた野菜は、冷ましておく。
- ★の調味料でドレッシングを作る。
- 冷ました野菜とドレッシングを和えて
できあがり。

給食センターのサラダに入る野菜は、
食中毒防止の観点から、すべて加熱し
てから冷まして和えていきます。きゅうり
も例外ではなく、中心温度は90℃まで
上げますが、食感が残るように上手に
ゆでていますよ。

そして、和えるドレッシングはすべて手
作りです。おうちでも、給食のサラダを
作ってみてはいかがでしょうか？

