



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)	
10	木	黒パン	春野菜のクリーム煮 フレンチサラダ		黒パン ジャが芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ かぶ キャベツ 人参 コーン きゅうり	821 28.1 396
11	金	ごまみそうどん	ちくわのさやま茶揚げ おひたし		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 白ごま	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 白みそ 油揚げ	もやし 小松菜 人参 長ねぎ 干しいたけ せん茶	849 34.8 427
14	月	ビビンバ (肉・野菜)	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	880 38.6 319
15	火	入学・進級お祝い献立 赤飯、ごま塩	おかか煮 すまし汁		赤飯 黒ごま なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ かまぼこ 花かつお わかめ	たけのこ こんにゃく 人参 長ねぎ	772 39.6 319
16	水	バターロール	スパゲティミートソース ツナサラダ		バターロール 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	878 35.0 317
17	木	ごはん	マーボー豆腐 ナムル		ごはん でん粉 ごま油 なたね油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 にら 根生姜 干しいたけ にんにく	830 37.8 442
18	金	カレーライス	華風サラダ		ごはん ジャが芋 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	894 26.8 283
21	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ 五目ビーフン 沢煮椀		ごはん でん粉 ビーフン なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 長ねぎ えのきたけ にら	880 29.7 313
22	火	鶏梅そぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 豚汁		ごはん ジャが芋 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 油揚げ	こんにゃく 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ 梅干し 根生姜	824 39.1 344
23	水	西武・豊岡・東金子・藤沢・武蔵						832
		ココア揚げパン	鶏肉と野菜の煮込み 海草サラダ		ジャが芋 ツイストパン 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 ココア わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	34.3 320
		黒須・東町・金子・向原・上藤沢						765
		お茶マーブル食パン	鶏肉と野菜の煮込み 海草サラダ		ジャが芋 お茶マーブル食パン 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン	34.1 325
24	木	カレーピラフ	ウインナーソーセージ (2本) ミネストラスープ		ごはん マカロニ バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ トマト 人参 コーン ピーマン にんにく	893 32.7 275
25	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	888 26.8 282
28	月	みそラーメン	蒸しパン 大根の中華風漬物		ホットラーメン 蒸しパンミックス バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 赤みそ 甘納豆	大根 キャベツ もやし 長ねぎ 人参 にら にんにく 根生姜	800 36.2 350
30	水	たけのこごはん	鯖の文化干し みそ汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 鯖 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	たけのこ 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ	841 40.6 320
給食回数		《14回》			中学校の揚げパンについて		平均栄養量	849
今月の入間市産食材 (予定)		小松菜・長ねぎ・せん茶			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。		【西武・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	34.3 336
							平均栄養量	844
							【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	34.3 337

※都合により献立を変更することがあります。



入学・進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めて参ります。1年間よろしくお願いいたします。

集まれ！
みんなの声

給食アンケートのお願い

給食アンケートでは、日ごとの献立について給食センターからのお知らせを載せています。給食委員を中心に、その日の給食についての5段階評価と食べた感想等を右の枠内へ記入してください。1ヶ月分の記入が終わったら学校で取りまとめ、給食センターへ送ってください。みなさんの声を今後の給食作りに生かしたいと考えていますので、ご協力をお願いします。この場を介して、みなさんと交流できることを楽しみにしています。

令和	年	月	分	給食アンケート				中学校	年	組
				献立名	食べものや献立の持つ意味、みなさんに 知らせたいことを書いてみました。 ●マークは、調理員さんからのメッセージです。	①今日の給食の評価 (○をつけてください) 【5とてもおいしい 4おいしい 3まあまあ 2あまりおいしくない 1おいしくない】 ②気がついたこと (組合せや味、配膳、その他)				
日	曜日	主食	おかず	牛乳						
1	火	カレーライス	華風サラダ		今年度最後のカレーライスは、美味しかったですか？ 3年生にとって、入間市の学校給食のカレーを食べるのは、これが最後になるかもしれません。ルウから手作りし、材料にもこだわったカレーの味を忘れないでくださいね。	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1				
2	水	四川風みそラーメン	ヨーグルトボムボム 塩味ナムル		「ボム」とはフランス語で「りんご」のことです。 ヨーグルトボムボムとは、ヨーグルトとりんごの蒸しパンになります。ヨーグルトにもりんごにも整腸作用があるので、ぜひ食べてくださいね。	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1				
3	木	ひな祭り献立 ちらし寿司	笹かまの磯辺揚げ 山海汁		今日はひな祭りにちなんで、ちらし寿司が登場します。ひな祭りは、女の子の成長を祝う行事で、「上巳 (じょうし)の節句」あるいは「桃の節句」ともいわれています。みなさんは、5つの節句すべて言えますか？	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1				

学校名・クラス名を
記入しましょう！

5段階で評価し、数字に
○をつけてください。

食べた感想や、質問などを記入して下さい。
記入する際には、ボールペンでお願いします。
このまま、献立表等に掲載しますので、
ぜひ読みやすい字で書いてくださいね！

給食センターのHPに
掲載されるおたより等で、
みなさんが書いてくれた
感想や質問が紹介される
かも…！！

いるティー



学校給食について



令和7年4月
入間市立学校給食センター

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全・安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

学校給食の目標

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。

給食の前に机の上をきれいにしましょう。	せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。	給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。 ※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。	協力して準備し、時間に余裕をもちましょう。
「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。	姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。	※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がないのに詰まり窒息する危険があります。 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。	決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。



作ってみよう！給食レシピ

華風サラダ

食べよう♪副菜

副菜のメインとなる野菜には、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。他の栄養素のはたらきを助けてくれるので、残さず食べてほしい1品です。



材料《8人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
もやし	240g(1パック程度)	
キャベツ	160g(葉2枚程度)	短冊切り
人参	32g(中1/6本)	千切り
春雨	32g	適切な長さに切る
塩	0.3g(ひとつまみ)	
濃口しょうゆ	35g(大さじ2)	
米酢	15g(大さじ1)	
三温糖	8g(小さじ2)	
ごま油	12g(大さじ1)	

【作り方】

- ①★をよく混ぜながら火にかけ、タレを作る。
- ②鍋に湯を沸かし、春雨はサッとゆでて水気を切る。春雨とは別に人参・もやし・キャベツの順に入れてゆでる。ザルにあけて流水で冷まし、水気をよく切っておく。
- ③①のタレにゆでた春雨を和え、味をなじませたら、ゆでた野菜を加えて和える。

※和えるタレの量はお好みで調整してください。

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現給食センターの隣で行われています。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。

令和7年3月25日撮影
学校給食センター屋上より

