



| 献立名  |    |                                |                                     | 主な材料名 |                                                  |                                     | エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>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)                          |                                         |
| 2    | 月  | ごはん                            | なすと豚肉のコチジャン炒め<br>わかめスープ<br>大根の中華風漬物 |       | ごはん なたね油 砂糖<br>ごま油 でん粉                           | 牛乳 豚肉 わかめ                           | 860<br>23.3<br>283                      |
| 3    | 火  | バターロール                         | ツナとベーコンのスパゲティ<br>海草サラダ              |       | バターロール<br>スパゲティ なたね油<br>オリーブ油 砂糖<br>ごま油          | 牛乳 ツナ ベーコン<br>サワークリーム わかめ           | 850<br>29.4<br>311                      |
| 4    | 水  | <b>カミカミ献立</b><br>ごはん           | 新じゃがのそぼろ煮<br>カミカミつくだ煮<br>おひたし       |       | ごはん じゃが芋<br>白ごま なたね油 砂糖                          | 牛乳 豚肉 さつま揚げ<br>ちりめんじゃこ<br>花かつお 刻み昆布 | 774<br>37.7<br>487                      |
| 5    | 木  | ポークハヤシライス                      | ごぼうのみそドレッシングサラダ                     |       | ごはん 小麦粉 バター<br>なたね油 砂糖 白ごま<br>ごま油                | 牛乳 豚肉 白みそ<br>生クリーム                  | 814<br>24.8<br>290                      |
| 6    | 金  | <b>わんぱく相撲応援献立</b><br>塩ちゃんこラーメン | チョコ入りさやま茶蒸しパン<br>きゅうりのラー油漬け         |       | ホットラーメン<br>蒸しパンミックス<br>チョコチップ バター<br>なたね油 ごま油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 油揚げ                           | 769<br>32.8<br>374                      |
| 9    | 月  | ビビンバ<br>(肉・野菜)                 | わかめとえのきのスープ                         |       | ごはん 砂糖 白ごま<br>ごま油 でん粉                            | 牛乳 豚肉 赤みそ<br>わかめ                    | 791<br>34.0<br>318                      |
| 10   | 火  | かしわうどん                         | きな粉団子<br>ひじきのピリッとサラダ                |       | 袋入り地粉うどん<br>白玉団子 砂糖<br>なたね油                      | 牛乳 鶏肉 ツナ<br>きな粉 油揚げ ひじき             | 857<br>34.3<br>338                      |
| 11   | 水  | キーマカレー                         | 水菜サラダ<br>マカロニスープ                    |       | ごはん じゃが芋<br>ロツテレ なたね油<br>パン粉 白ごま 砂糖              | 牛乳 豚肉 ベーコン                          | 820<br>34.7<br>332                      |
| 12   | 木  | 食パン<br>マーマレード                  | ボルシチ<br>小松菜サラダ                      |       | 食パン じゃが芋<br>マーマレード 米粉<br>なたね油 砂糖                 | 牛乳 鶏肉<br>サワークリーム わかめ                | 791<br>33.4<br>378                      |
| 13   | 金  | 学校総合市内大会及び予備日のため給食はお休みです       |                                     |       |                                                  |                                     |                                         |
| 16   | 月  |                                |                                     |       |                                                  |                                     |                                         |
| 17   | 火  | おかめうどん                         | ちくわのさやま茶揚げ<br>★人参しりしり               |       | 袋入り地粉うどん<br>なたね油 小麦粉<br>白ごま                      | 牛乳 鶏肉 焼きちくわ か<br>まぼこ ツナ 油揚げ         | 872<br>33.6<br>311                      |
| 18   | 水  | 黒パン                            | ホワイトシチュー<br>フレンチサラダ                 |       | 黒パン じゃが芋<br>小麦粉 なたね油<br>バター 砂糖                   | 牛乳 鶏肉 生クリーム                         | 851<br>30.0<br>389                      |
| 19   | 木  | 塩味ピラフ                          | ウインナーのケチャップ煮<br>野菜スープ               |       | ごはん じゃが芋<br>バター なたね油                             | 牛乳 ウインナー<br>鶏肉 ベーコン                 | 859<br>30.4<br>274                      |
| 20   | 金  | ツイストパン                         | ごぼうのペペロンチーニ<br>大根サラダ                |       | ツイストパン<br>スパゲティ なたね油<br>オリーブ油 砂糖                 | 牛乳 ベーコン ツナ                          | 881<br>31.6<br>318                      |
| 23   | 月  | ごはん                            | よだれ揚げ鶏<br>五目ビーフン<br>ワンタンスープ         |       | ごはん でん粉<br>ワンタンの皮 ビーフン<br>なたね油 白ごま<br>砂糖 ごま油     | 牛乳 鶏肉 豚肉                            | 891<br>33.3<br>292                      |
| 24   | 火  | ホットドッグ                         | コンキリエのシチュー                          |       | コッペパン じゃが芋<br>マカロニ 小麦粉<br>バター なたね油               | 牛乳 鶏肉<br>ウインナー 生クリーム                | 859<br>34.7<br>362                      |
| 25   | 水  | 鶏梅そぼろごはん                       | こんにゃくのソテー<br>みそ汁                    |       | ごはん じゃが芋 砂糖<br>なたね油                              | 牛乳 鶏肉 焼豚<br>赤みそ 白みそ わかめ             | 779<br>32.0<br>316                      |
| 26   | 木  | ジャージャーメン                       | 粉ふき芋                                |       | 蒸し中華めん じゃが芋<br>ごま油 砂糖 なたね油<br>でん粉                | 牛乳 豚肉 赤みそ<br>八丁みそ あおさ               | 753<br>33.5<br>284                      |
| 27   | 金  | カレーライス                         | キャバツのソテー                            |       | ごはん じゃが芋<br>小麦粉 バター なたね油                         | 牛乳 豚肉 ベーコン                          | 869<br>27.3<br>292                      |
| 30   | 月  | スタミナ丼                          | こんにゃくの韓国風炒め<br>春雨スープ                |       | ごはん 春雨 ごま油<br>なたね油 白ごま 砂糖                        | 牛乳 豚肉 鶏肉                            | 825<br>35.1<br>323                      |
| 給食回数 |    | 《19回》                          |                                     |       | 平均栄養量                                            |                                     | 830<br>31.4<br>330                      |

※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。

6月は“食育月間”です

学校では、給食が“生きた教材”として、栄養バランスのよい食事の見本となるよう努めています。食育の場は、学校だけでなく、朝食・夕食を食べる家庭や、身近で採れる作物に触れることができる地域など、たくさんあります。地域で採れる野菜にはどのようなものがあるのか、スーパーや八百屋さんで見ているのもよいですね！

ふるさと入間の野菜を食べよう！～今月の入間市産食材（予定）～

今月給食センターで使用する予定の入間市産野菜は以下のとおりです。昨年度に引き続き、給食センターに野菜を納品してくれている生産者の方を紹介する『おいしい！入間の野菜』を今年度も発行します。献立表と一緒にHPに掲載するので、よく読んでみてくださいね！

生産者さんが納品してくれる野菜は新鮮でおいしいし、どんな人が作っているかわかるから安心だね♪



長ねぎ

6月分  
すべての  
長ねぎ



玉ねぎ

6/24(火)コンキリエの  
シチュー  
6/25(水)みそ汁  
6/27(金)カレー



小松菜

6/9(月)ビビンバ（野菜）  
6/25(水)こんにゃくのソテー



じゃが芋

6/11(水)マカロニスープ  
6/25(水)みそ汁  
6/26(木)粉ふき芋  
6/27(金)カレー



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」

給食センターで使用している

おいしい!

## 入間の野菜

入間市立学校給食センター  
令和7年6月 発行

みなさんは、入間市内でどのような野菜が作られているか知っていますか？ 学校給食センターでは、入間市産の新鮮でおいしい野菜を優先して使用しています。学校給食のために野菜を作ってくれている生産者の方々の熱い想いをみなさんに届けるため、今年度も入間の野菜に関するおたよりを定期的に発行していきます！

学校給食センターで使用する入間の野菜MAP

西武中学校 黒須中学校 豊岡中学校 東町中学校 藤沢中学校 向原中学校 上藤沢中学校 武蔵中学校 金子中学校 学校給食センター

玉ねぎ

クイズ 下の画像の機械は何をするものでしょう？

①玉ねぎの収穫  
②玉ねぎの苗植え  
③玉ねぎ畑の草取り

6月下旬に給食で使用する玉ねぎは、昨年9月から吉田さんが丹精込めて作ってくださったものを予定しています。クイズの画像は昨年の12月2日に撮影したものです。吉田さんの玉ねぎは、9月に種から発芽させ、ビニールハウスの中で大事に苗を育て、11月中旬から12月頃、ようやく畑へ定植します(苗植え)。ということで、正解は②「玉ねぎの苗植え」でした。今回玉ねぎ作りの一部を簡単に紹介しましたが、長い期間をかけて丁寧に作ってくださいました。6月24日(火)の「ホットドッグ・コンキリエのシチュー」から吉田さんの玉ねぎが登場する予定です。楽しみにですね！

機械を使うとはいえ、クイミングを減らすことなく苗を1本ずつポットに入れながら後ろ向きに運転するという高度な作業をされていました…!!

9月 11月 12月

吉田さん

湿度・温度管理された特別な機械で、種を発芽させ、苗を作ります。

葉先を何度か切り、苗を太くして、ビニールハウスの中で大事に育てます。

このあと、手間のかかる作業を経ておいしい玉ねぎが出来上がります！

## 石川さんの 長ねぎ

生産者グループ代表  
石川さん

クイズ



左の画像は6月に収穫する長ねぎの様子です。2種類の品種を左の畝(うね)と右の畝に、同じ時に苗を植え、同じ条件下で生育したそうですが、長ねぎが太くそろっているのはどちらでしょう？

①左

②右

畑のSDGs

『ねぎぼうず』って知っていますか？

ねぎの花のこと。ある程度の大きさに達した苗が一定期間の低温状態になると発生します。花が咲く状態になるとねぎが硬くなってしまいうので、左下の画像のような若い段階でもぎ取り、天ぷらにするとおいしいと聞いたので、作ってみました！

少しの苦味がアクセントになっておいしかったですよ

## 石川さんの とうもろこし

クイズ

「夏も近づく八十八夜♪」入間市に住むみなさんにとって「八十八夜」は身近な言葉ですね。では、作物を育てるうえで知っておきたいことわざである『八十八夜の別れ〇〇』の〇〇に当てはまる言葉は、次のうちどれでしょう？

①雪(ゆき)

②霜(しも)

③話(ばなし)

5月1日に石川さんのとうもろこし畑へお邪魔しました。「八十八夜」と呼ばれるこの時期まで気が抜けないのは、「霜(しも)」だとおっしゃっていました。ということで、正解は②「霜(しも)」でした。『八十八夜の別れ霜』とは、立春から数えて88日目に降る霜は、それが最後になることが多いという意味のことわざです。八十八夜までは朝に降る霜により、作物の水分が凍結して細胞が壊死してしまうような被害が出る可能性があるといわれています。生産者のみなさんは、気候をよみ、作物を守り育てなければならぬので、知識や経験をもとに様々な対策をいらっしゃいます。右の画像のとうもろこしは、7月に給食で提供する予定のものです。これから気温が上がるとグングン大きくなります。楽しみにしててくださいね！

5/1時点のとうもろこし