



今月の牛乳は、献立の栄養量を考慮し200mlと250mlの日があります。※詳しくはおたよりページに掲載します。

日	曜日	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)
		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)	
1	火	鶏南蛮うどん	ゴーヤとコーンの天ぷら 枝豆	250ml	袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 米粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ 枝豆 コーン ゴーヤ 長ねぎ 人参	896 35.1 371
2	水	プルコギ丼	青菜のスープ	250ml	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ たら にんにく 根生姜	831 34.7 345
3	木	梅昆布ごはん	鱈の南蛮漬け 沢煮椀	200ml	ごはん なたね油 でん粉 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鱈 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 昆布	小松菜 ごぼう 人参 えのきたけ 長ねぎ 梅干し	896 33.8 382
4	金	ポークハヤシライス	グリル野菜	200ml	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 コーン ズッキーニ エリンギ 人参 にんにく	895 27.9 267
7	月	七夕献立 ちらし寿司	焼きかぼちゃのバターしょうゆ 七夕汁	200ml	酢めし ビーフン 砂糖 バター なたね油 でん粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	かぼちゃ 小松菜 たけのこ 人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ	776 26.5 316
8	火	四川風みそラーメン	ゆでとうもろこし	250ml	ホットラーメン なたね油 ごま油	牛乳 豚挽肉 赤みそ	とうもろこし キャベツ もやし 人参 長ねぎ たら 根生姜 にんにく	781 35.8 359
9	水	ツイストパン	クリームシチュー 野菜のガーリックソテー	250ml	ツイストパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 エリンギ にんにく	884 33.4 422
10	木	ごはん	チーズタッカルビ風チキン ゆかりふりかけ トマトと冬瓜のスープ	200ml	ごはん 春雨 白ごま なたね油	牛乳 鶏肉 チーズ 赤みそ	冬瓜 トマト 小松菜 ゆかり	758 36.1 454
11	金	黒パン	ラタトゥユパンネ ウインナーと野菜のスープ	250ml	黒パン マカロニ オリーブ油 なたね油 砂糖	牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ 人参 セロリ にんにく	770 29.1 383
14	月	中華風豚肉丼	ワンタンスープ	250ml	ごはん ワンタンの皮 砂糖 なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	もやし 人参 長ねぎ たけのこ たら 干しいたけ 根生姜 にんにく	787 35.6 321
15	火	ビーンズミートサンド	ジャーマンポテト ジュリエヌスープ	250ml	コッパン じゃが芋 パン粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚挽肉 大豆 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参	841 39.6 401
16	水	夏野菜カレー	ウインナーソーセージ(2本)	250ml	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウインナー 豚肉	玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 根生姜 にんにく	896 29.8 331
17	木	照り焼きチキンバーガー	ミラノ風野菜スープ	250ml	子どもパン じゃが芋 マカロニ 砂糖 オリーブ油 でん粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 ズッキーニ	778 37.7 353
		給食回数《13回》	今月の入間市産食材(予定) 長ねぎ・じゃが芋・とうもろこし	平均栄養量				830 32.9 362

※都合により献立を変更することがあります。

**夏休みこそ重要!!**  
大切にしてほしい **栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう!

今月8日(火)の『とうもろこし』は**入間市産**です!

給食センターで調理する約1,200本のとうもろこしは、**入間市内の生産者グループの方々**が作ってくださったものを使用する予定です。この日のために、春に種をまいて大事に育てていただきました。**ふるさと入間で採れた、新鮮でみずみずしいとうもろこし**を感謝の気持ちをもっていただきましょう!

夏休みにも  
気を付けたい!

# 7つのこ食

家族と生活リズムが合わない日もあると思いますが、“誰かと食卓を囲む機会”を意識的につくれるとよいですね!『食』は体はもちろん心も育みます。

**孤食**  
1人で食べること

**子食**  
子どもだけで食べる

**個食**  
複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと

**小食**  
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

**固食**  
同じものばかり食べる

**濃食**  
濃い味つけのものばかり食べる

**粉食**  
パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

『夏休み中の食事、何にしよう…』

日々の食事を準備している方は悩めますよね…そこで、**中学生のみなさんの出番です!**食育の授業をしていると、「おうちで食事作るよ」という生徒もクラスに何人かいます。家族に食事を作ってみたいはかがですか? 次のページに給食レシピを載せています。できる範囲で

いるティ

# 給食の牛乳、夏に大きくなるのはなぜ？

暑い夏がやってきました！“熱中症に注意”する毎日ですね。学校給食の現場においても、40度近い調理場で熱中症対策をしながら調理を行っています。熱中症対策には、小まめな水分補給が大切ですが、みなさんは普段どのように水分補給をしていますか？今回は、入間市の中学校給食で7月から9月中旬に提供している、250mlの牛乳について説明します。

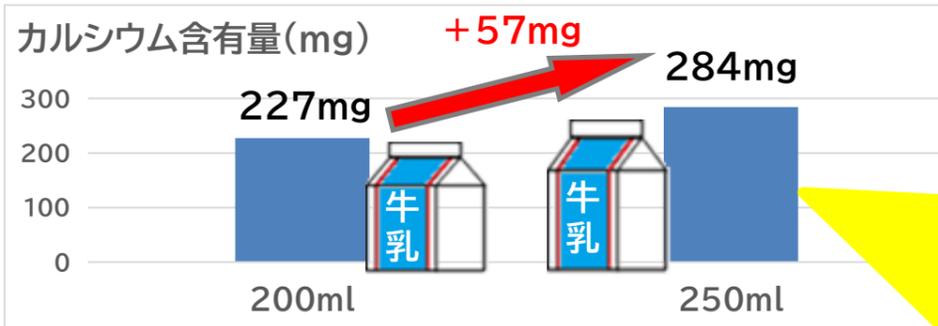
## 牛乳 250ml の理由

### 水分・ミネラルの補給

「いや、水筒のお茶があるし…」と思う人もいるかもしれませんが、夏場は汗と一緒に、**カルシウムも流れ出てしまいます。**

カルシウムの推奨量：中学男子 1000mg/日 中学女子 800mg/日  
【日本人の食事摂取基準より】

学校給食では、文部科学省が定めた学校給食摂取基準に基づき、1日の推奨量の約半分である **450mg** を目標に献立作成をしています。牛乳が付いても毎日達することはなかなか難しいです。そもそも、学校給食は1日のうちの1食に過ぎないので、1日の推奨量の1/3程度でよいとも思えますが、現代の中学生はカルシウムの摂取量が不足しているということもあり、学校給食で補うことができるよう、基準値が高めに設定されています。



右の食品をその分食べれば、牛乳を大きくしなくてもカルシウムを補給することができます。ただ、夏場の食欲がないときに毎日これと同じ量を食事に取り入れることは難しい人もいると思います。給食は、限られた時間で適切な量を摂る必要があるため、牛乳を250mlにする日をつくっています。

ただ、一方で「食べ合わせがよくない」という意見も届いています。7月のごはんの日は、可能な限り牛乳の量を増やさないようにしました。

学校給食は、“献立作成し、安全に調理・提供して終わり”ではありません。生徒のみなさんが必要量食べることができて初めて“完成”します。お互いに声を届けあって、よりよい学校給食にしていきたいですね。



### 牛乳50ml分のカルシウム 57mg 他の食材ではどのくらい？

- 小松菜…おひたし1皿
- しらす…大さじ1強
- 大豆…納豆1.3パック

夏場は食欲が落ちて、残菜も多くなりがち。少しでも摂取しやすい形でみんなに届けたいと思って作っているよ。



## 作ってみよう！給食レシピ ジャージャーメン

暑い日でも食べやすい人気メニュー！



材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
蒸し中華麺	680g (焼きそば麺×4~5玉)	ほぐす
ごま油	5g (小さじ1)	麺にまぶす
豚赤身挽肉	240g	
酒	5g (小さじ1)	
長ねぎ	60g (1/2本)	粗みじん切り
干しいたけ	2g (中1枚)	戻す、粗みじん切り もどし汁使用
たけのこ水煮	60g (1/3個)	粗みじん切り
人参	80g (1/3本)	〃
根生姜	2g	みじん切り
にんにく	2g	〃
なたね油	4g (小さじ1)	炒め用
豆板醤	1.2g	
三温糖	12g (大さじ1)	
赤みそ	28g (大さじ2弱)	
八丁みそ	28g (大さじ2弱)	※八丁みそがなければ赤みそで代用
酒	5g (小さじ1)	★合わせて
水	40g	溶いておく
もどし汁	180g(カップ1杯弱)	
でん粉	4g (小さじ1)	
水	少量	水溶き

- 【作り方】
- ①蒸し中華麺は、ほぐしてごま油をまぶし、オーブンで焼き目が少しくまで加熱する。
  - ②フライパンに、なたね油をしき、にんにく・根生姜・豆板醤・少量の長ねぎを炒めて香りを出す。
  - ③豚挽肉を加え、ほぐしながらよく炒める。(途中、酒を振り入れる)
  - ④人参・しいたけ・たけのこの順に加え、さらに炒める。
  - ⑤★の合わせ調味料を加え、煮込む。
  - ⑥残りの長ねぎを加え、でん粉でとろみをつけて仕上げる。
- ※①の麺に⑥の挽肉あんをかけてできあがり。

## どう変わる！？

### 新 学校給食センター

新しい学校給食センターでは、“全自動炊飯システム”を導入する予定です。現在は、毛呂山町にある米飯工場朝早くに炊いたごはんが各学校へ配送されていますが、新学校給食センターでは、炊き立てのごはんを提供する予定です。出来上がりが楽しみです！



令和7年6月30日撮影  
学校給食センター屋上より