

令和7年12月分 学校給食献立予定表



入間市立学校給食センター

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)	
1月 1月	ごはん	豚肉の生姜焼き ナムル わかめスープ	牛乳	ごはん なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 わかめ	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 根生姜 干しいたけ	794 34.0 302
2月 2月	豚肉とごぼうのみそどん	ちくわのカレー揚げ おひたし	牛乳	袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 白ごま	牛乳 豚肉 焼きちくわ 赤みそ 油揚げ 白みそ	もやし 小松菜 ごぼう 長ねぎ 人参 根生姜	803 36.0 396
3月 3月	ごはん	冬野菜と豚ひき肉のごま炒め煮 ひじきのふりかけ 塩味ナムル	牛乳	ごはん 砂糖 白ごま でん粉 ごま油 なたね油	牛乳 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき	白菜 大根 もやし 人参 小松菜 にんにく	846 38.1 673
4月 4月	ポークハヤシライス	大根サラダ	牛乳	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 人参 キャベツ にんにく	892 26.8 285
5月 5月	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀	牛乳	ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 えのきたけ 干しいたけ	888 38.2 351
8月 8月	ビビンバ (肉・野菜)	わかめとえのきのスープ	牛乳	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 えのきたけ 人参 長ねぎ 干しいたけ にんにく	795 34.8 317
9月 9月	子どもパン	焼きそば フルーツポンチ	牛乳	蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ パイン 人参 りんご	872 24.1 311
10月 10月	ごはん	みそおでん ゆかりふりかけ 辛子和え	牛乳	ごはん ジャガ芋 白ごま 砂糖	牛乳 うずら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール 赤みそ 結び昆布	大根 小松菜 もやし こんにゃく 人参 ゆかり	782 30.4 505
11月 11月	華風あんかけそば	かぼちゃとチーズの蒸しパン 水菜サラダ	牛乳	ホットラーメン ホットケーキミックス でん粉 バター なたね油 ごま油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ	キャベツ 白菜 もやし かぼちゃ 水菜 人参 きゅうり にら 根生姜 にんにく	897 37.4 499
12月 12月	バターチキンカレー	アチャール	牛乳	ごはん バター 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ トマト 大根 キャベツ 人参 根生姜 にんにく	899 30.2 308
15月 15月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの生姜煮 大根の中華風漬物	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ 花かつお	大根 人参 長ねぎ にら 根生姜 にんにく	819 39.9 591
16月 16月	ごぼうピラフ	ワインソーセージ(2本) 冬野菜のボトフ	牛乳	ごはん ジャガ芋 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	大根 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 コーン	880 36.1 297
17水	★塩バニラトースト	オレンジ白菜のクリーム煮 海草サラダ	牛乳	食パン 砂糖 マカロニ バター 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム わかめ	オレンジ白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参	785 26.1 359
18木	ごはん	豚肉のみそケチャップだれかけ ツナぶりかけ ワンタンスープ	牛乳	ごはん でん粉 ワンタンの皮 なたね油 米粉 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 赤みそ	白菜 長ねぎ 玉ねぎ	892 40.9 279
19金	ピリ辛肉みそごはん	大根ナムル 春雨スープ	牛乳	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 白ごま なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	大根 玉ねぎ キャベツ たけのこ 人参 にんにく 根生姜	867 39.1 308
22月	冬至献立 うちいれ	焼きかぼちゃのバターしょうゆ こんにゃくのみぞ田楽	牛乳	袋入り地粉うどん 砂糖 バター 白ごま なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ	こんにゃく かぼちゃ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 根生姜 ゆず	773 32.3 367
23火	お楽しみ献立	クリスマスの装飾	牛乳	クロワッサン ジャガ芋 でん粉 小麦粉 なたね油 米粉 バター 砂糖	ミルクコーヒー 鶏肉 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン きゅうり	881 36.3 295
給食回数 (17回)	今月の 入間市産食材(予定) 人参・ごぼう・大根・ 長ねぎ・白菜	給食に関するお知らせ 2学期の給食から、物価高騰の中でも質を維持した給食提供をするため、主食等の高騰分を 市費にて負担し、提供しています。(保護者負担の学校給食費に変更はありません。)			平均栄養量		845 33.8 379

※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。

いよいよ受験シーズン到来ですね。1、2年生も他人事ではありません。食生活は、1日2気を付けただけでは、成果は出できません。今のうちから“よい準備”をしておきましょう。

栄養バランスの
よい食事の他に…

受験期に気をつけたい食事のポイント

① 規則正しく食べよう

受験当日は、日中にしっかりと脳をはたらかせ、自分の力を発揮したいですよね。睡眠時間を確保したり、朝日を浴びたり、朝ごはんを決まった時間に食べたりして、体内時計を整えておきましょう！よい睡眠は免疫力を高めてくれますよ。



免疫力を高めるためには、腸内環境を整えておくことが大切です。腸内の善玉菌を増やすために、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌、善玉菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を日常的に食事からとりましょう！



③ 夜食は上手に利用しよう

夜中の食事は、胃腸に負担をかけてしまうため、毎晩のように食べることは控えたほうがよいですね。温かい飲み物だけでもOK！

夜食の
ポイント

- ① 200kcal以内
- ② 寝る2時間前まで
- ③ 消化によい・温かい・少量

④ カフェイン飲料

適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とり過ぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、控えたほうがよいでしょう。睡眠中に記憶が定着するので、その大事な睡眠を妨げないようにしたいですね。

