



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	ごはん	豚肉の生姜焼き ナムル わかめスープ		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	火	豚肉とごぼうの みそうどん	ちくわのカレー揚げ おひたし		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	水	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		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	木	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 人参 キャベツ にんにく	892 26.8 285
5	金	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀		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	ビビンバ (肉・野菜)	わかめとえのきのスープ		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 えのきたけ 人参 長ねぎ 干しいたけ にんにく	795 34.8 317
9	火	子どもパン	焼きそば フルーツポンチ		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	水	ごはん	みそおでん ゆかりふりかけ 辛子和え		ごはん じゃが芋 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	木	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		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	金	バターチキンカレー	アチャール		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	ごはん	マーボー豆腐 じゃこの生姜煮 大根の中華風漬物		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	火	ごぼうピラフ	ウインナーソーセージ(2本) 冬野菜のポトフ		ごはん じゃが芋 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ウインナー 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 海藻サラダ		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 ツナふりかけ ワンタンスープ		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		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 こんにゃくのみそ田楽		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 🎁🌿			クロワッサン じゃが芋 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日気を付けただけでは、成果は出てきません。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...

受験期に気を付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。



② 腸内環境を整えよう

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。

