

令和8年 1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)		
9	金	鏡開き献立 おかめうどん	白玉ぜんざい 奈良和え	牛乳	袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 なたね油 白ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 小豆 油揚げ	大根 れんこん 長ねぎ 人参 きゅうり 根生姜 干しいたけ 339	833 32.1 339
13	火	ひじきごはん	ちくわのさやま茶揚げ(2本) ごまみそ汁	牛乳	ごはん 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 焼きちくわ 油揚げ 赤みそ 白みそ ひじき	大根 糸こんにゃく ごぼう 人参 長ねぎ 根生姜 せん茶 406	870 35.5 406
14	水	フラワーロール	ワインナーと野菜の煮込み ベーコンとペニネのソテー ヨーグルト	牛乳	じゃが芋 フラワーロール マカロニ なたね油	牛乳 ヨーグルト ワインナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく 379	818 32.3 379
15	木	ごはん	鯖のカレー揚げ 五目ビーフン もずく汁	牛乳	ごはん ビーフン でん粉 米粉 なたね油 ごま油	牛乳 鯖 かまぼこ 豚肉 白みそ 赤みそ もずく	キャベツ 人参 長ねぎ にら 294	780 28.9 294
16	金	みそそぼろごはん	こんにゃくきんぴら すまし汁	牛乳	ごはん 砂糖 なたね油 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ 赤みそ わかめ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 えのきたけ 308	774 34.2 308
19	月	ごはん	マー婆ー豆腐 しつとりぶりかけ 華風サラダ	牛乳	ごはん 春雨 でん粉 白ごま 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじやこ 花かつお	もやし キャベツ 人参 長ねぎ にら 根生姜 にんにく 467	814 36.3 467
20	火	東町・西武・東金子・藤沢・武蔵		牛乳	ツイストパン マカロニ 砂糖 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 粉チーズ わかめ	玉ねぎ 大根 コーン きゅうり 生マッシュルーム 人参 435	899 31.8 435
		きな粉揚げパン	グラタン風シチュー ★大根と海草のサラダ	牛乳	ココアマーブル食パン マカロニ 砂糖 小麦粉 なたね油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ わかめ	玉ねぎ 大根 コーン きゅうり 生マッシュルーム 人参 451	895 30.8 451
21	水	チキンライス	ワインナーソーセージ(2本) 野菜スープ	牛乳	ごはん じゃが芋 バター なたね油	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 272	800 30.5 272
22	木	カレー南蛮	大学芋 おひたし	牛乳	袋入り地粉うどん さつま芋 砂糖 小麦粉 なたね油 バター 黒ごま	牛乳 豚肉 油揚げ	玉ねぎ もやし 小松菜 長ねぎ 人参 387	895 28.2 387
23	金	ツナそぼろごはん	大根と鶏肉のバターしょうゆ煮 沢煮椀	牛乳	ごはん 砂糖 なたね油 バター	牛乳 ツナ 鶏肉 赤みそ 白みそ	大根 玉ねぎ ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ 根生姜 333	811 39.6 333
26	月	ごはん献立第2位		牛乳	ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	もやし 小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく 324	855 38.3 324
27	火	パン献立第1位		牛乳	じゃが芋 子どもパン 小麦粉 砂糖 なたね油 バター でん粉	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ 生クリーム	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 359	896 39.4 359
28	水	教職員献立第1位		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	小松菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ 干しいたけ 387	867 37.5 387
29	木	めん献立第1位		牛乳	蒸し中華めん ごま油 砂糖 なたね油 でん粉 白ごま	牛乳 豚挽肉 赤みそ 八丁みそ	キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ 人参 きゅうり 干しいたけ 根生姜 にんにく 317	768 33.4 317
30	金	ごはん献立第1位		牛乳	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 白みそ	玉ねぎ ごぼう コーン いちご 人参 きゅうり にんにく 根生姜 297	860 27.5 297
給食回数 《15回》		今月の 入間市産食材(予定) 人参・大根・ ごぼう・長ねぎ		給食に関するお知らせ				平均栄養量 【東町・西武・東金子・藤沢・武蔵】 33.7 354
		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 【豊岡・黒須・金子・向原・上藤沢】 33.6 355		

※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。

今月は“全国学校給食週間”があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



昭和22年ごろ



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ



パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・サラダ・牛乳・バナナ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

給食に関するみんなの声を紹介します！

日々の学校給食について、各中学校の生徒からの感想や意見を紹介します♪ 「人気だった」「おいしかった」「苦手だった」「多かった」「少なかった」「また出してほしい」等の感想はもちろんのこと、風味や食感、組み合わせ等、具体的に“食レボ”をしてくれることもあり、給食センター職員一同、みんなからの声に励ましてもらっています。今回はそんな素敵な“声”的数々を共有します！

令和7年度12月分 武蔵中学校 3年1組

12/4(木)
大根サラダ

今日の大根サラダはどうこの部位を使っているんですか？

給食センターでは、1本1~2kg程度ある大根を、丸ごと何十本も使います◎ 部位によって辛味が違うので、おうちで試してみてくださいね♪

12/5(金)
いかのかりん揚げ

令和7年度12月分 東町中学校 2年1組

いかはとてもさくさくなっています。

時間が経っても“サクサク”を維持するために、衣に「米粉」を使っていますよ★

令和7年度12月分 東金子中学校 1年1組

12/8(月)
ビビンバ
わかめとえのきのスープ

ビビンバは肉と野菜とご飯をいっしに食べると味がしあわせになります。さっぱりとした野菜とご飯を食べながらわかめとえのきのスープは温かめがあつビビンバとの相性バツグンです。

12/5(金)
いかのかりん揚げ

令和7年度12月分 東町中学校 1年1組

いかのかりん揚げが人気でした。
もっと増やしてまたこれ。ありがとうございます。

1月分は少しだけ増量して提供する予定です♪

令和7年度12月分 武蔵中学校 2年3組

12/8(月)
わかめとえのきのスープ

最近家庭科で習った=
相乗効果が出で、意識できました！

この日のスープには、わかめの「グルタミン酸」と鰹節の「イノシン酸」、干しいたけの「グアニル酸」の3つの旨味要素が入っていましたね◎

12/10(水)
みそおでん

令和7年度12月分 上藤沢中学校 2年1組

おでんじゅわが全体的によく染みこんでおり、大根が特においしいかったです。
すり下ろしばかりが多かったです。

やっぱり「大根」が一番人気ですね◎
ゆかりふりかけの量は調整したいと思います。

令和7年度12月分 東町中学校 1年2組

12/11(木)
かぼちゃとチーズの蒸しパン

かぼちゃとチーズの割合がすごくよかった

12/11(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

令和7年度12月分 黒須中学校 3年2組

最近給食2ヶ月ぶりで献立と
考え方2万円と変わった

入間市の学校給食では、“旬”を大切にしています！
そこに気づいてくれて、こちらこそうれしいです(^_^)

令和7年度12月分 武蔵中学校 はれま学級

12/15(月)
大根の中華風漬物

200kgもの大根を使われていることにびっくりしました。いったい何本使われているのですか？

200kgの大根だと150本程度ですね◎
1本ずつ調理員さんがピーラーで皮むきしています。

12/17(水)
塩バニラトースト
★新メニュー

トースト最初登場で“おいしかった”
だったが甘いと覺えていたら、意外に
甘さがなかった

令和7年度12月分 上藤沢中学校 2年1組

12/17(水)
・塩バニラトースト
★新メニュー
・オレンジ白菜のクリーム煮

塩バニラトーストは、パンのみのみの部分のかたこと中の
1/2のバランスがとてもよかったです。せんもんシート
カットドーナツみたいでおいしかったです。オレンジ白菜の
クリーム煮は野菜の食感がよく感じられたし、甘くておいしくありました。

12/18(木)
・豚のみそケチャップ
だれかけ
・ツナふりかけ
・ワンタンスープ

令和7年度12月分 黒須中学校 3年1組

給食当番がすばやく準備していました

給食当番さん、給食委員さん、
いつもありがとうございます★

令和7年度12月分 黒須中学校 2年2組

12/19(金)
春雨スープ

生姜苦手だけど、春雨スープ大好き
生姜入ってると思いませんでした。

生姜は、スープに入れると血流を増やして体を温めて
くれるだけでなく、減塩効果もありますよ♪

12/22(月)
こんにゃくの
みそ田楽
【冬至献立】

こんなにやくの味は今まで
ありませんでした

令和7年度12月分 西武中学校 明星1組2組

12/22(月)
うちいれ
【入間地方の郷土料理】

うちいれがおいしかった
うちいれがおいしかったです。

12/12(金)
バターチキン
カレー

令和7年度12月分 黒須中学校 1年2組

バターチキンカレーをはじめ2回目で
おいしかったです。

昨年度に引き続き2回目の登場でした！
「油が多くて」「もう少しとろとろしている
方が食べやすい」という感想もあったので、
もっと食べやすくなるように改善したい
と思います。

令和7年度12月分 向原中学校 3年1組

12/23(火)
・クロワッサン
・コーヒーミルク
・ポートマトシュー
・フライドチキン
・フレンチサラダ

メニュー知らないからみんなが給食7ヶ月してい
ました。2月スープがいいからです。

給食センターからの
プレゼント、喜んでもらえて
よかったです。

いつも率直なメッセージをありがとうございます

みんなの声をこれから給食につなげていきたいと思います*

