



| 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) | |
| 9 | 金 | 鏡開き献立 | 白玉ぜんざい 奈良和え | | 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 | 833 |
| | | おかめうどん | | | | | | 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 | | 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 | 870 35.5 406 |
| 14 | 水 | フラワーロール | ウインナーと野菜の煮込み ベーコンとパンネのソテー ヨーグルト | | 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 ウインナー 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 | 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 | | 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 | 780 28.9 294 |
| 16 | 金 | みそそばごはん | こんにゃくきんぴら すまし汁 | | 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 | 774 34.2 308 |
| 19 | 月 | ごはん | マーボー豆腐 しっとりふりかけ 華風サラダ | | 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 ちりめんじゃこ 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 | 814 36.3 467 |
| 20 | 火 | 東町・西武・東金子・藤沢・武蔵 | | | 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 | 899 |
| | | 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 | | | | | 31.8 |
| | | 豊岡・黒須・金子・向原・上藤沢 | | | 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 | 895 |
| | | ココアマーブル食パン | グラタン風シチュー ★大根と海草のサラダ | | | | | 30.8 451 |
| 21 | 水 | チキンライス | ウインナーソーセージ(2本) 野菜スープ | | ごはん じゃが芋 バター なたね油 | 牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン | 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 | 800 30.5 272 |
| 22 | 木 | カレー南蛮 | 大学芋 おひたし | | 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 | 895 28.2 387 |
| 23 | 金 | ツナそばごはん | 大根と鶏肉のバターしょうゆ煮 沢煮椀 | | 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 | 811 39.6 333 |
| 26 | 月 | ごはん献立第2位 | | | 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 | 855 38.3 324 |
| 27 | 火 | パン献立第1位 | | | 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 | 896 39.4 359 |
| 28 | 水 | 教職員献立第1位 | | | 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 | 867 37.5 387 |
| 29 | 木 | めん献立第1位 | | | 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 | 768 33.4 317 |
| 30 | 金 | ごはん献立第1位 | | | 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 | 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 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 【東町・西武・東金子・藤沢・武蔵】 | 836 33.7 354 |
| | | | | | | | 平均栄養量 【豊岡・黒須・金子・向原・上藤沢】 | 836 33.6 355 |

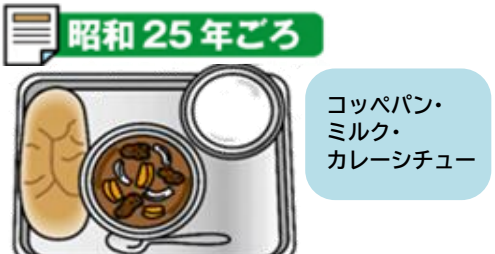
※都合により献立を変更することがあります。※★マークは新メニューです。

今月は“全国学校給食週間”があります

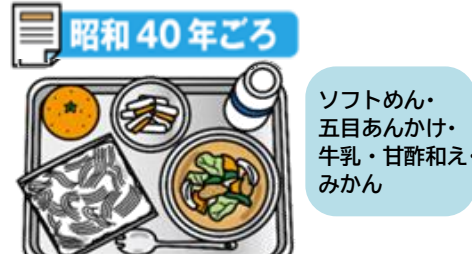
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。



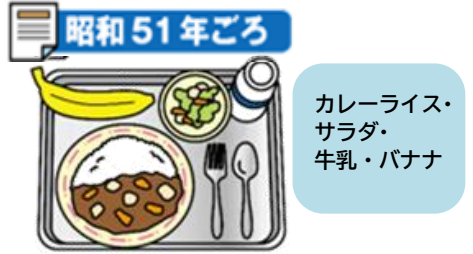
昭和22年ごろ
LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。



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
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。

給食に関するみなさんの声を紹介します！

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“食レポ”をしてくれることもあり、給食センター職員一同、みなさん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”の数々を共有します！

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、どこの部分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♪

令和7年度12月分 東町中学校 2年1組

12/5(金)
いかのかりん揚げ

いかはじめてさくさくでした。

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米をいっしょに食べるのが好きです。さっぱりした野菜と米が合っていて、わかめとえのきのスープは塩味があってビビンバと相性がいいです。

令和7年度12月分 東町中学校 1年1組

12/5(金)
いかのかりん揚げ

いかのかりん揚げが人気でした。もっと増やしてほしい。おなかがいっぱい。

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。相乗効果が出て、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☺

令和7年度12月分 上藤沢中学校 2年1組

12/10(水)
みそおでん

おでんは味が全体的によく染みこんでおり、大根が特においしかったです。おなかがいっぱいでした。

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

最近給食が美味しくて、大根と
かぼちゃが大好きです。

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もの大根使われているのにおどろきました。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。

令和7年度12月分 東町中学校 2年2組

12/17(水)
塩バニラトースト
★新メニュー

トースト初登場でおいしかったので、
これからも食べてみたいと思います。

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、パンの表面の部分をかたことなり
切り取り、バターを塗って焼いたそうです。甘い味で
あって、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、甘くておいしかったです。

12/18(木)
・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

令和7年度12月分 黒須中学校 3年1組

給食当番が、はやく準備できていました。

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

生春巻だけじゃなく、春雨スープが大好きです。
生春巻が入っていると嬉しいです。

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】

令和7年度12月分 向原中学校 かいのき学級

こんにゃくのみそ田楽が
おいしかったです。

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です。
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て食べたので
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！
「油が多かった」「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
・コーヒーマルク
・ポークトナシ
・フライドチキン
・フレンチサラダ

クロワッサンがおいしいので、ぜひ食べてほしいです。
フライドチキンもおいしいです。

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
みなさんの声をこれからの給食につなげていきたいと思っています★

