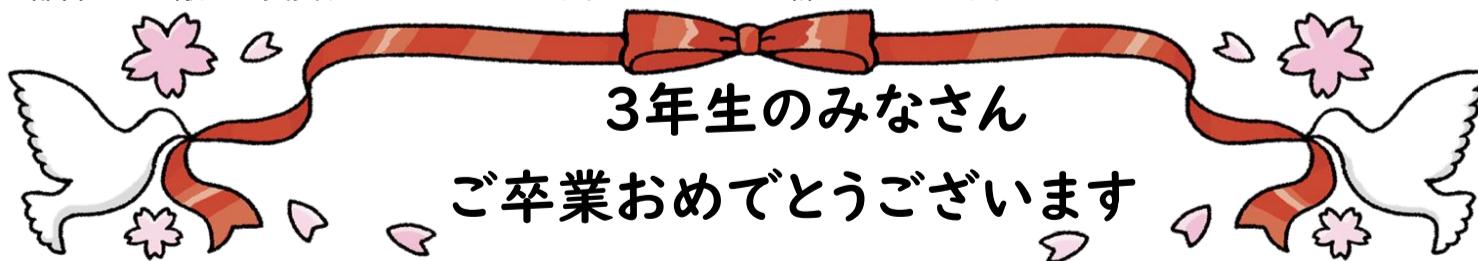




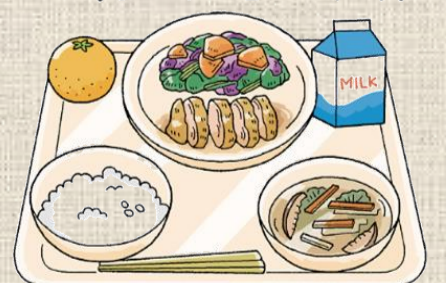
献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
2	月	長崎ちゃんぽん	パイナップル蒸しケーキ 水菜サラダ		ホットラーメン ホットケーキミックス バター なたね油 でん粉 ごま油 白ごま 砂糖	牛乳 うずら卵 いか 豚肉 チーズ かまぼこ	キャベツ もやし パイン 水菜 コーン きゅうり 人参 根生姜 にんにく	866 39.0 476
3	火	ひな祭り献立 ちらし寿司	豚肉の甘辛揚げ すまし汁		酢めし でん粉 なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ	人参 たけのこ れんこん 長ねぎ かんぴょう 干しいたけ	859 39.8 290
4	水	ビビンバ (肉・野菜)	わかめスープ		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 人参 長ねぎ 干しいたけ にんにく	817 38.9 317
5	木	卒業祝い献立 カツカレー	うど入りみそドレッシングサラダ		ごはん ジャガ芋 小麦粉 パン粉 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 人参 きゅうり うど にんにく 根生姜	895 31.2 301
6	金	みそそば	こんにゃくの炒り煮 もずく汁		ごはん 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 赤みそ もずく	こんにゃく 玉ねぎ 人参 長ねぎ	779 39.4 306
9	月	発芽玄米入りごはん	すき焼き風煮 カミカミつくだ煮 キャベツときゅうりの さっぱり和え		発芽玄米入りごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	白滝 白菜 キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参	813 38.4 552
10	火	肉うどん	笹かまのさやま茶揚げ (2個) ごま和え		袋入り地粉うどん 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 油揚げ	小松菜 もやし 長ねぎ 人参 せん茶	820 39.5 387
11	水	ポークハヤシライス	ツナサラダ ヨーグルト		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ツナ 生クリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 にんにく	847 28.7 373
12	木	デニッシュロール	焼きそば フルーツポンチ		蒸し中華めん デニッシュロール 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 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	834 21.6 310
13	金	卒業式のため給食はお休みです						
16	月	発芽玄米入りごはん	焼肉 じゃこのあめ煮 みそ汁		発芽玄米入りごはん 砂糖 なたね油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 赤みそ 白みそ	ごぼう 人参 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんにく	770 39.0 478
17	火	発芽玄米入りごはん	★鶏肉のレモンしょうゆかけ 塩味ナムル 春雨スープ		発芽玄米入りごはん でん粉 春雨 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉	もやし 小松菜 キャベツ 人参 レモン 根生姜 にんにく	836 29.9 308
18	水	クロワッサン	スパゲティミートソース ウインナーソーセージ(2本) 海草サラダ		クロワッサン スパゲティ なたね油 パン粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ウインナー わかめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 生マッシュルーム 人参	832 35.4 320
19	木	みそラーメン	お茶入り豆腐ドーナツ (2個) 小松菜サラダ		ホットラーメン ホットケーキミックス 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 卵 わかめ	キャベツ 小松菜 きゅうり 長ねぎ コーン もやし なら にんにく 根生姜 せん茶	840 34.8 404
23	月	発芽玄米入りごはん	マーボー豆腐 しっとりふりかけ 華風サラダ		発芽玄米入りごはん 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 なら 根生姜 にんにく	783 37.3 467
24	火	チーズバーガー	ミネストラスープ フレンチサラダ		子どもパン ジャガ芋 なたね油 パン粉 砂糖	ミルクコーヒー 豚肉 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト きゅうり 人参 にんにく	798 39.7 323
25	水	塩味ピラフ	★メキシカンチキン 野菜スープ		ごはん ジャガ芋 でん粉 なたね油 米粉 バター 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 生マッシュルーム にんにく	889 36.0 273
給食回数《16回》			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		830 35.1 368

※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。



今月の入間市産食材 (予定)
人参・うど

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片付けの活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

みなさんは、学校給食についてどのような思い出がありますか？

給食センターでは、みなさんの「心と体の栄養」になるように、愛情をこめて安全でおいしい給食作りに取り組んできました。友人や先生方と過ごした給食時間が、楽しい思い出として心に残ってくれたら嬉しいです。

みなさんの体は、食べたものでつくられています。これから先、自分で食事を選択する機会が増えてくると思います。野菜は足りているかな？ 洋食ばかりになっていないかな？ 食事について迷ったときには、9年間食べてきた給食を思い出してくださいね。給食センター一同、みなさんの今後の活躍を願っています。

あの給食の味をいつまでも...

令和8年3月
入間市立学校給食センター

いよいよ今年度最後の月となりました。3年生は、日々の給食をかみしめながら食べているのかもしれませんが、学校給食は食事の教科書となるように、栄養バランスや行事食、旬の食材、地産地消等を意識して作っています。近い将来自立していくみなさんが、給食の思い出の味をいつでも再現できるように、人気メニューのレシピを掲載します。調理をするときは、おうちの方に確認して実践してくださいね。



作ってみよう！給食レシピ

焼きそば

不動の大人気メニュー♪
「もっと食べたい」の声が多い一品です！

材料《5人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
蒸し中華麺	400g	油で揚げる
なたね油	揚げ油(適量)	
豚赤身千切り	100g	
酒	5g(小さじ1)	
キャベツ	250g(1/4個程度)	短冊切り
もやし	40g(1/5袋程度)	
人参	100g(中1/2本)	千切り
玉ねぎ	180g(小1個)	うす切り
なたね油	5g(小さじ1)	炒め油
ウスターソース	40g(大さじ2強)	
中濃ソース	35g(大さじ2)	
塩	2.5g(小さじ1/2)	
こしょう	0.2g(少々)	
あおさ	2.5g(大さじ1)	

【作り方】

- ①麺は200℃の油で、カリッと揚げておく。
- ②フライパンに油をあたため、豚肉を炒める。(※酒をふり入れる。)
- ③玉ねぎ・人参・もやし・キャベツの順に炒め、塩・こしょう・ウスターソース・中濃ソースで調味する。
- ④揚げた麺とあおさを少しずつ加え、均一に炒め合わせる。

「焼きそば」の相棒「フルーツポンチ」の秘密

「フルーツポンチ」のシロップは調理員さんの手作りです。缶詰のシロップでは甘すぎてしまうため、朝一番に手作りシロップを作り冷やしています。

材料《5人分》	分量(目安量)	下ごしらえ	【作り方】
お好みの果物缶	600g	シロップを切る	①三温糖・水を小鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。 ②冷やしておいた果物缶と①を混ぜ合わせてできあがり。
三温糖	15g(大さじ2)	加熱⇒冷却	
水	75g		

3月12日(木)の「焼きそば」は、大人気メニューの一つですが、調理が大変なメニューでもあります。給食センターでは、麺を油で揚げることで、仕上がりが水っぽくならず、かつ、麺が切れにくくなります。
麺の揚げ上がりの合図は、こんがりきつね色で、麺をすくい上げたときに『パチパチッ』と音がすると頃合いだそうですよ。
麺をしっかり揚げしておくことで、肉や野菜から出た水分をよく吸って、おいしく仕上がります♪



作ってみよう！給食レシピ

じゃこのあめ煮

マーボー豆腐と一緒に登場することが多いメニュー！
山椒がよいアクセントになります♪

材料《10人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
ちりめんじゃこ	80g	
酒	10g(大さじ1弱)	★
濃口しょうゆ	10g(大さじ2/3)	
三温糖	20g(大さじ2)	
みりん	10g(大さじ2/3)	
山椒	0.2g(少々)	

【作り方】

- ①小鍋に★の調味料を煮立たせ、ちりめんじゃこを加えて煮含める。
 - ②仕上げに山椒をお好みで加えてできあがり。
- ※冷蔵庫で保管し、2～3日以内に食べきりましょう。

3月16日(月)に登場します。
朝ごはんのお供におすすめの一品です。市販のふりかけも手軽でよいですが、噛み応え抜群のこのメニューなら、カルシウムの補給に加え、噛む力も身に付けることができますよ！少し多めに作って、常備菜として活躍すること間違いなしです！おうちでもぜひ作ってみてくださいね。



その他のレシピ

このほかにも、忘れないでほしい“入間の味”は、まだまだあります。数年前に作成した給食メニューの調理動画がありますので、ここにQRコードを掲載します。ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

<p>マーボー豆腐</p>	<p>ビビンバ</p>	<p>さやま茶揚げパン</p>	<p>冬野菜のポトフ</p>	<p>ちゃんこうどん</p>	<p>塩肉じゃが</p>
---------------	-------------	-----------------	----------------	----------------	--------------

集まれ！
3年生の声

給食アンケート

3年生のみなさん、給食をよくするための意見や感想をありがとうございました！ふるさと入間の味を忘れずに広い世界へ羽ばたいてください◎

<p>1月分 東金子中学校 3年3組</p> <p>1/22(木) カレー南蛮</p> <p>カレー南蛮がおいしかったです。</p>	<p>1月分 武蔵中学校 3年2組</p> <p>1/28(水) こぎつねごはん</p> <p>ごはんの味がおいしかったです。</p>	<p>1月分 黒須中学校 3年2組</p> <p>1/13(火) ちくわの さやま茶揚げ</p> <p>さやま茶揚げがおいしかったです。</p>
<p>1月分 黒須中学校 3年3組</p> <p>1/30(金) いちご(2個)</p> <p>いちごがおいしかったです。</p> <p>物価高騰分対策についての市の補助があったため提供できました！</p>	<p>1月分 向原中学校 3年1組</p> <p>1/14(水) フラワーロール</p> <p>パンの味がおいしかったです。</p>	<p>1月分 向原中学校 3年2組</p> <p>1/27(火) 照り焼きチキンバーガー</p> <p>パンと肉の相性が良かったです。</p>
<p>1月分 上藤沢中学校 3年2組</p> <p>1/9(金) 白玉ぜんざい</p> <p>白玉ぜんざいがおいしかったです。</p>	<p>1月分 上藤沢中学校 3年3組</p> <p>1/19(月) しっとりふりかけ</p> <p>ふりかけがおいしかったです。</p>	<p>1月分 上藤沢中学校 3年1組</p> <p>1/16(金) みそそばごはん・すまし汁</p> <p>みそそばの味がおいしかったです。</p>

給食レシピ大公開

「この給食のレシピが知りたい」
にお応えします！

令和8年3月
入間市立学校給食センター



作ってみよう！給食レシピ スパゲティミートソース

給食のミートソースの味を
おうちで再現してみませんか？

最近はレトルト食品や冷凍食品にも
おいしいものがたくさんありますが、
少しの手間でこだわりの手作りミート
ソースを作ることができますよ！
休日のお昼ごはんなどに
いかがですか？
※給食では、スパゲティだけで主食
分を補う量を作ることができないた
め、1人分が半分程度の分量に
なっています。(不足分はパンを付
けています)
作るときは、スパゲティの量に
合わせて分量を調整してください。
食生活を見直してみませんか？



材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
スパゲティ	180g	ゆでる
豚赤身挽肉	200g	
酒	5g(小さじ1)	
玉ねぎ	160g(小1個)	みじん切り
生マッシュルーム	20g(2~3個)	スライス
なたね油	5g(小さじ1)	炒め用
トマトケチャップ	100g(大さじ7)	
トマトピューレ	120g(大さじ8)	
ロリエ粉	0.1g(葉なら1枚)	
中濃ソース	24g(大さじ1と1/2)	
こしょう	0.2g(少々)	
塩	2.4g(小さじ1/2)	
ナツメグ	0.1g(少々)	
パン粉	5g(大さじ2)	必要に応じて入れる

- 【作り方】
- 鍋に油を熱し、挽肉をほぐしながらよく炒める。(途中、酒を振り入れる)
 - 玉ねぎを加えよく炒め、さらにマッシュルームを加えて炒める。
 - 塩・こしょう・ナツメグを振り入れ、ケチャップ・ピューレ・ソース・ロリエを加えて、弱火にし、よく煮込む。
 - ミートソースの濃度がゆるければ、お好みのかたさまで、パン粉を振り入れる。
 - ゆであがったスパゲティにミートソースをかけてできあがり。
- ※給食ではミートソースとスパゲティを混ぜ合わせて提供しています。



作ってみよう！給食レシピ ごぼうのみそドレッシングサラダ

大量調理の場合、たくさんのみそを
他の調味料と混ぜ合わせる作業が
とても大変ですが、少量であれば大丈夫♪

3月5日(木)には、このメニューに
入間市産の“うど”を加えた
『うど入りみそドレッシングサラダ』が
登場します。
おうちにある調味料で作ることが
できるので、ぜひチャレンジ
してみてくださいね！



材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
洗いごぼう	120g(中1本程度)	ささがき、アク抜き
人参	20g(1/10本)	ささがき
ホールコーン	50g	缶から出し水気を切る
きゅうり	40g(中1/2本)	輪切り
白炒りごま	7g(大さじ1)	半ずり、からいり
白みそ	40g(大さじ2強)	
濃口しょうゆ	5g(小さじ1)	
米酢	18g(大さじ1)	
三温糖	12g(大さじ1と1/2)	
なたね油	22g(大さじ2)	
ごま油	5g(小さじ1)	

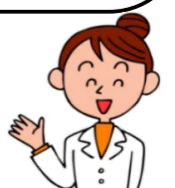
- 【作り方】
- 【野菜】
- ごぼう・人参の順にゆで、冷ます。
 - きゅうりはサッとゆで、冷ます。
 - ①②とコーン、ごま、ドレッシングを混ぜ合わせてできあがり。
- 【みそドレッシング】
- 小鍋に半量の酢、しょうゆ、三温糖を入れ、よく混ぜ合わせて三温糖を溶かす。
 - みそを加え、よく混ぜ合わせた後、火にかけ、よく混ぜながら、なたね油・ごま油を加え、ひと煮立ちさせる。
 - 容器に移し替えて冷蔵庫で冷ます。



作ってみよう！給食レシピ 海草サラダ

野菜が苦手でも給食のサラダなら
食べられる！という声も多いです。
人気のサラダメニューを紹介します！

給食センターのサラダに入る野菜は、
食中毒防止の観点から、すべて加熱し
てから冷まして和えていきます。きゅうり
も例外ではなく、中心温度は90℃まで
上げますが、食感が残るように上手に
ゆでていきますよ。
そして、和えるドレッシングはすべて手
作りです。おうちでも、給食のサラダを
作ってみてはいかがでしょうか？



材料《4人分》	分量(目安量)	下ごしらえ
乾燥わかめ	3g	水でもどしておく
キャベツ	140g(葉2枚程度)	短冊切り
ホールコーン	50g	缶から出し水気を切る
きゅうり	30g(中1/3弱)	輪切り
人参	20g(1/10本)	千切り
なたね油	5g(大さじ1/2)	★ドレッシングをつくる
塩	2g(小さじ1/3)	
こしょう	0.12g(少々)	
三温糖	2g(小さじ1弱)	
しょうゆ	5g(小さじ1)	
ごま油	1g(小さじ1/2)	
米酢	12g(大さじ1)	

- 【作り方】
- 人参、キャベツの順にゆでる。わかめ、きゅうりはそれぞれサッとゆでしておく。
 - ゆでた野菜は、冷ましておく。
 - ★の調味料でドレッシングを作る。
 - 冷ました野菜とドレッシングを和えてできあがり。

おいしい！ 入間の野菜

石川さんに聞きました！

うどができるまで

うどクイズ

この写真は、何をしているところでしょうか？



正解…「うどを収穫する場所へ入るところ」
うどは、地下3.5mにある“室(むろ)”と呼ばれる場所で収穫します。

人参や長ねぎ、里芋、大根など様々な野菜を作ってくださっている石川さんですが、3月には“うど”を給食センターに納めてくださる予定です。みなさんは、“うど”を食べたことはありますか？ “山うど”とは異なる、入間市の特産物としても有名な“軟白うど”ですが、どのようにして作られているか知らない人が多いのではないのでしょうか？ 今回は、うどを作って55年の石川さんに伺いました。

驚き！うど作りの工程

4月末～12月頃

畑に根株を植え、約8カ月間地上で育てます。ぐんぐん育ち、高さは約1.5mまで大きくなります。寒くなってくると霜に当たり、地上に出ている部分は枯れていきます。

1月

育てたうどの茎から上は、切り取って焼いてしまうそうです。根株を掘り起こし収穫します。



根をできるだけ傷つけずに収穫するのも一苦労です…！

1月末～2月頃

むろ

室にうどの根株を植える



畑で収穫したうどの根株は、室の中に並べて、土をかけていきます。植えたときに一度水やりをした後は、約1ヶ月後の収穫時まで室に立ち入ることはできません。(詳しくは左下へ)
室の中は天井が低いため、中腰での作業となります。半日ほどかかることもあるそうで、この姿勢で作業するのはとても大変ですね…！

「うどは根が大事」

畑では養分をしっかりと貯めた根を育て、室の中では、その養分を使ってぐんと育つそうです。うどの成長って人生みたいですね！



温度:18~19℃

湿度:100%

額に汗が
程々

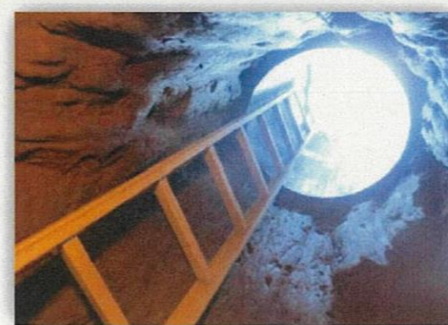


うどの白さを保つ秘訣とは…!?

室の出入口を開けるのは、根株を植える時と収穫時の**2回のみ!!**
日光を浴びると色がついてしまうそうです。根株を植える1月末から収穫する2月末までは、絶対に出入口を開けないようにしています。
水やりは、室に通したパイプから収穫10日前に一度行うそうです。



およそ1m



高さ1.2m、幅1.5m、奥行3mの室が3箇所あり、全体で500本の株を育てているそうです。実はこの室、55年ほど前に、なんと石川さんご自身が1週間かけて穴を掘って作られたそうです。

3/5(木)

『うど入りみそドレッシングサラダ』

に使用します♪

楽しみにしててくださいね!

