令和7年 5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	木	バターロール	ごぼう入りスパゲティみそソース フレンチサラダ	牛乳	バターロール スパゲティ なたね油　砂糖	牛乳　鶏肉　赤みそ	キャベツ　玉ねぎ　ごぼう　コーン 人参　きゅうり　根生姜	879 34.0 339
2	金	こどもの日献立 ちらし寿司	笹かまのさやま茶揚げ すまし汁	牛乳	酢めし　なたね油 小麦粉　砂糖	牛乳　笹かまぼこ　鶏肉 豆腐　油揚げ　わかめ	たけのこ　人参　れんこん えのきたけ　かんぴょう 干ししいたけ　せん茶	874 27.9 314
7	水	ごはん	★韓国風焼き鳥 大根ナムル ワンタンスープ	牛乳	ごはん　ワンタンの皮 砂糖　ごま油　白ごま なたね油　でん粉	牛乳　鶏肉　豚挽肉	大根　もやし　長ねぎ　人参 にんにく　根生姜	837 34.4 287
8	木	鶏南蛮うどん	草もちぜんざい おひたし	牛乳	袋入り地粉うどん よもぎ団子　砂糖 でん粉　なたね油	牛乳　鶏肉　あずき 油揚げ	もやし　玉ねぎ　小松菜 長ねぎ　人参	874 38.2 363
9	金	ふき入り かやくごはん	ちくわの磯辺揚げ みそ汁	牛乳	ごはん　なたね油 小麦粉　砂糖	牛乳　焼きちくわ　鶏肉 油揚げ　赤みそ　白みそ あおさ	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ 人参　糸こんにゃく えのきたけ　ふき	856 26.4 317
12	月	ごはん	ジャージャン豆腐 ナムル	牛乳	ごはん　なたね油 でん粉　ごま油　砂糖	牛乳　生揚げ　豚肉 赤みそ	小松菜　もやし　人参 チンゲン菜　長ねぎ　にんにく 根生姜　干ししいたけ	794 36.1 575
13	火	わんぱく相撲応援献立 ちゃんこうどん	大豆のごまがらめ きゅうりのラー油漬け	牛乳	袋入り地粉うどん なたね油　砂糖 ごま油　白ごま	牛乳　鶏肉　大豆 油揚げ　赤みそ　白みそ	きゅうり　ごぼう　キャベツ 大根　人参　根生姜	834 34.5 386
14	水	新ごぼう入り ドライカレーサンド	マカロニスープ	牛乳	コッペパン　じゃが芋 マカロニ　小麦粉 なたね油	牛乳　豚挽肉　ベーコン	玉ねぎ　ごぼう　キャベツ 人参　にんにく　根生姜	753 36.1 316
15	木	もやしラーメン	お茶入り蒸しパン 大根の中華風漬物	牛乳	ホットラーメン 蒸しパンミックス でん粉　バター なたね油　ごま油　砂糖	牛乳　豚肉　甘納豆	もやし　大根　人参　にら せん茶　根生姜　にんにく	761 33.6 326
16	金	昆布ごはん	かつおの新玉ソース みそ汁	牛乳	ごはん　なたね油 でん粉　砂糖	牛乳　かつお　鶏肉 油揚げ　赤みそ 白みそ　刻み昆布	大根　糸こんにゃく　玉ねぎ　人参 小松菜　えのきたけ　にんにく	891 36.4 347
19	月	ひじきごはん	★鯵のカレーパン粉焼き ごまみそ汁	牛乳	ごはん　パン粉 オリーブ油　白ごま 砂糖　なたね油	牛乳　鯵　豚肉　油揚げ 赤みそ　白みそ　ひじき	糸こんにゃく　大根　ごぼう 小松菜　人参　長ねぎ　根生姜	853 34.3 424
20	火	西武・豊岡・東金子・藤沢・武蔵 お茶マーブル食パン	ウインナーと野菜の煮込み マカロニのソテー	牛乳	お茶マーブル食パン じゃが芋　マカロニ 砂糖　なたね油	牛乳　ウインナー　ツナ	玉ねぎ　キャベツ　人参 生マッシュルーム　ピーマン 赤ピーマン　にんにく	899 28.9 312
		黒須・東町・金子・向原・上藤沢 ココア揚げパン	ウインナーと野菜の煮込み マカロニのソテー	牛乳	ツイストパン　じゃが芋 マカロニ　砂糖 なたね油	牛乳　ウインナー　ツナ ココア	玉ねぎ　キャベツ　人参 生マッシュルーム　ピーマン 赤ピーマン　にんにく	826 28.6 316
21	水	みそそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 もずく汁	牛乳	ごはん　砂糖　なたね油	牛乳　鶏肉　豚挽肉 かまぼこ　赤みそ もずく	こんにゃく　玉ねぎ　人参 長ねぎ	772 33.1 309
22	木	カレーライス	切干大根のハリハリ漬け	牛乳	ごはん　じゃが芋 小麦粉　バター なたね油　砂糖　白ごま	牛乳　豚肉	玉ねぎ　きゅうり　人参 切干大根　にんにく　根生姜	836 25.6 311
23	金	子どもパン	焼きそば 寒天入りフルーツポンチ	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　寒天 人参　りんご	899 25.3 317
26	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　干ししいたけ	888 38.2 351
27	火	黒パン	アスパラのクリーム煮 新玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳	黒パン　マカロニ 小麦粉　バター なたね油　砂糖	牛乳　鶏肉　ベーコン 生クリーム	玉ねぎ　もやし　キャベツ グリーンアスパラガス コーン　人参	806 31.3 392
28	水	ごはん	豚肉のしょうが焼き ごま和え みそ汁	牛乳	ごはん　じゃが芋 なたね油　白ごま　砂糖	牛乳　豚肉　赤みそ 白みそ　わかめ	小松菜　もやし　玉ねぎ 長ねぎ　人参　根生姜	810 39.0 353
29	木	汁なし担々麺	ゆでじゃが芋	牛乳	蒸し中華めん　じゃが芋 ごま油　砂糖　でん粉	牛乳　豚挽肉　赤みそ 豆乳	玉ねぎ　人参　チンゲン菜 根生姜	802 34.7 310
30	金	照り焼きチキン バーガー	ミネストラスープ	牛乳	子どもパン　じゃが芋 マカロニ　砂糖 なたね油　でん粉	牛乳　鶏肉　ベーコン	玉ねぎ　ホールトマト 人参　にんにく	749 36.0 291
給食回数			《20回》				平均栄養量 【西武・豊岡・東金子・藤沢・武蔵】	833 33 347
							平均栄養量 【黒須・東町・西武・金子・向原・上藤沢】	830 33 348

今月の入間市産食材（予定）

小松菜・長ねぎ・せん茶

入間市マスコットキャラクター「いるティー」

中学校の揚げパンについて

中学校の揚げパンは、全中学校を２回に分けて実施し、翌月には、揚げパンと反対側のパンが入れ替わります。それに伴い、右のとおり平均栄養量が異なります。

※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。

令和７年５月
入間市立学校給食センター

給食センターをもっと身近に…

新年度が始まって１ヶ月が経ちますね。知らず知らずのうちに疲れがたまっている人もいるのではないでしょうか。“早寝・早起き・朝ごはん”を合言葉に、規則正しい生活を心掛けることで、自分の心と体を大切にしてあげてくださいね。
さて、入間市の学校給食は、小学校では“自校方式”といって学校内に調理室があり、栄養士さんや調理員さんと顔を合わせる機会があったと思いますが、中学校では“センター方式”といって、市内１０校分を１つの学校給食センターで調理し、みなさんの学校へ届けています。今回のおたよりでは、入間市の学校給食センターを紹介します！

クイズ 学校給食センター

新しく中学生になった１年生に学校給食センターの給食を知ってもらいたいと思って作ったクイズですが、２・３年生にもぜひ挑戦してもらい、より詳しくなって、学校給食センターを少しでも身近に感じてもらえたらうれしいです♪

第１問 現在、学校給食センターで作っている給食の数は次のうちどれでしょう？

①約１，６００食　　②約２，６００食　　③約３，６００食

現在の学校給食センターが稼働し始めた４３年前は、約８，０００食の給食を作っていたそうです。年々生徒数は減り、現在は約３，６００食の給食を調理しています。ということで、正解は③３，６００食でした。小学校給食と同じく、“手作り”を基本としているため、カレーの『ルウ』や汁物・煮物の『だし』はもちろんのこと、『蒸しパン』や『かき揚げ』などもすべて手作りで提供しています。

第２問 現在、学校給食センターの調理員さんの人数は次のうちどれでしょう？

①約４０人　　②約６０人　　③約８０人

現在、学校給食センターでは約３，６００食の給食を約４０人の調理員さんで作っています。ということで、正解は①約４０人でした。第１問で紹介した、『蒸しパン』や『かき揚げ』も手間ひまかけて約３，６００食分を一つずつ作っています。カレーライスのときは、約３００kgの玉ねぎ（1,200個～1,500個程度）を一つずつ芯を取って皮をむき、約２００kgのじゃが芋（1,000個程度）の芽を一つずつ取っています。毎日当たり前のように食べている学校給食は、みなさんの見えないところで一生懸命に作っている人たちがいることを知っておいてくださいね。

集まれ！みんなの声 給食アンケート

今回は、昨年度３月の給食に対するみなさんの声をご紹介します。３月に登場したメニューの感想や、懐かしい卒業生の声も掲載します。１年生は、給食アンケートに記入する際の参考にしてくださいね♪

入間市産うど使用
3/3(月) うど入り かき揚げ
令和６年度３月分　上藤沢中学校　３年１組
ちらし寿司とかき揚げの春の味が、すごく相性がよくてとてもおいしかったです。

卒業生
3/1(木) ３年生最後のカレーライス
令和６年度３月分　向原中学校　３年１組
最後の給食とても美味しかった。この味を忘れないようにしたい。

センター炊飯
3/24(月) 炊き立てごはん
令和６年度３月分　東金子中学校　１年２組
センターごはんがほかほかでとてもおいしかったです

卒業生
３年生最後の給食
令和６年度３月分　上藤沢中学校　３年３組
中学校最後の給食とても美味しかったです 今までの思い出などとても良いものばかりです ありがとうございました。

3/7(金) カレーライス
令和６年度３月分　向原中学校　１年３組
今日のカレーめっちゃ肉デカくなかったですか?! 具がゴロゴロ(いつもより!)してておいしかったです。サラダもカレーと合ってました!

よく気づきましたね！
この日のカレーの肉は、調理員さんの提案で食べ応えのある“角切り”にしました！

卒業生
３年生最後の給食
令和６年度３月分　黒須中学校　３年１組
中学校生活最後の給食でした!! 高校生になったらほとんどの人が給食を食べることがなくなるけど、これからも食に感謝していきたいです! 3年間おいしい給食をありがとうございました!!

昨年度もたくさんの感想や意見をありがとうございました。みなさんからいただいたメッセージは、給食センター職員皆で読んでいます。給食の味や量、配膳のしやすさ等、気がついたことがあれば書いてお知らせください。検討して改善に取り組んでいきたいと思います。今年度も、みなさんからの感想・意見・質問をお待ちしています！

新 学校給食センター どう変わる！？

新しい学校給食センターでは、衛生管理基準に適合した施設となります。食材の汚染度によって部屋が区分されるため、より衛生的に調理することができ、今よりさらに安心安全な給食を提供可能な環境になります。出来上がりが楽しみですね！