



4月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こ ん だ て め い	使 用 す る 食 品 (香辛料・調味料を除く)			栄 養 価		
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g	
8 (金)	ナン ぎゅうにゅう ポトフ キーマカレー フルーチェあえ	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いちご みかん パイン もも キャベツ だいこん パセリ	④626 ④734	④29.1 ④34.1	
11 (月)	【入学・進級お祝い給食】 ほしごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④はながたとうふハンバーグ ④とりにくのごまみそやき はるキャベツのツナあえ おいおいデザート	こめ さとう ④パンこ ④ごま いなきび	ぎゅうにゅう マグロ とうふ みそ とうにゅう とりにく	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん なめこ ねぎ いちご	④618 ④793	④24.8 ④29.3	
12 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとわかめのみそじる さけのみりんじょうゆやき だいすのいそに みしょうかん	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ だいす ひじき ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ みしょうかん たけのこ	④604 ④782	④30.2 ④36.1	
13 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるまき はるさめサラダ ミニいちごゼリー	こめ はるさめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ グリンピース いちご キャベツ	④707 ④859	④23.3 ④27.5	
14 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけじる さばのみそに ほうれんそうのなめたけあえ ドライブルーベリー	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきだけ たけのこ ねぎ ブルーベリー	④574 ④740	④23.5 ④28.7	
15 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ④なのはなオムレツ ④いかリングフライ② コーンのごまサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ いんげん トマト りんご	④714 ④906	④24.5 ④32.3	
18 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるキャベツのみそじる ④とりにくのごまみそやき ④さわらのうめみそやき さつまあげのきんぴら さくらゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ しらすほし だいす なまあげ みそ ④とりにく ④さわら	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく だいこん キャベツ えのきだけ さくらんぼ ④うめ	④601 ④791	④25.4 ④32.7	
19 (火)	【食育の日～全国汁の旅～北海道～】 むぎごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる ④さんまのかんろに ④とりのからあげ しそひじきあえ あまなつみかん	こめ むぎ じゃがいも ④でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ④さんま	ごまつな きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう あまなつみかん	④650 ④853	④23.1 ④27.9	
食 育 の 日		家族みんなで早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。					
20 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかスープ ④はっきんとんぎょうざ ④さくらしゅうまい② じゃがいものちゅうかそばろに アーモンドごさかな	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん アーモンド こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわし ④たら ④えび	にんじん こんにゃく たまねぎ しいたけ えだまめ はくさい ねぎ きくらげ しょうが	④669 ④851	④26.4 ④31.6	
21 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう あざりのみそじる ④いかフライ (パックソース) ④わかたけのだに すきこんぶに みしょうかん	こめ むぎ あぶら さとう ④パンこ ④こむぎこ ④でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ こうや豆腐 あざり あぶらあげ みそ ④いか ④とりにく	にんじん こんにゃく えだまめ はくさい ねぎ みしょうかん ④たけのこ	④596 ④747	④23.7 ④27.2	
22 (金)	アップルパン ぎゅうにゅう はるやさいスープ ④ポムドカップグラタン ④コーンクリームオムレツ ミートソースペンネ きよみオレンジ	こむぎこ パター ペンネ ④じゃがいも ④マカロニ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ④たまご	りんご たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん キャベツ アスパラ とうもろこし きよみオレンジ	④710 ④766	④23.6 ④27.2	
25 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつみじる ④とりのからあげ ④さんまのかんろに さんざいのおにしめ いちごヨーグルトトレーズン	こめ むぎ さとう あぶら すいとん	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ヨーグルト ④さんま	こんにゃく ふき ぜんまい たけのこ にんじん だいこん しめじ ねぎ ごぼう ほしぶどう	④653 ④816	④23.9 ④27.8	
26 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ ④さくらしゅうまい② ④はっきんとんぎょうざ とうふとエビのチリソースに グレープフルーツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう えび とうふ わかめ たまご ④たら ④ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ にんじん はくさい ねぎ グレープフルーツ	④604 ④762	④24.8 ④30.8	
27 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめのすましじる ④わかたけのだに ④にしんのしおこうじやき にくやさいのあまからいため おさつスティック	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ さつまいも ④でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて ④にしん ④とりにく ④あぶらあげ	にんにく にんじん もやし キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ チンゲンサイ	④575 ④757	④20.6 ④29.6	
28 (木)	ごもくごはん ぎゅうにゅう とんじる ④いり豆腐のつみみやき ④いかフライ (パックソース) もやしのおかかあえ きよみオレンジ	こめ こむぎこ パンこ ④やまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ かつおぶし ④たまご ④とりにく ④いか	ごまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん しめじ ねぎ しょうが こんにゃく きよみオレンジ	④612 ④783	④24.4 ④29.9	

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④24.0 ⑤30.0〕

※◎は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④634 ④796	④24.8 ④30.2

●ご入学・ご進級おめでとうございませう

滝沢市立学校給食センターでは、小学校8校、中学校6校のおよそ5,300人分の給食を提供しています。

今年度も、みなさんの健やかな成長を応援できるように、安全でおいしい給食をお届けします。どうぞよろしくお願ひします。



……… こんなこともしています！ ………

- 希望献立…各小中学校の児童生徒が考えた献立を給食で作ります。
- 食に関する指導…栄養士が訪問し、食についてお話をします。
- 給食ブログ…給食メニューや食の話題を紹介し、お子さんがその日どんな給食を食べてきたのかがわかります。ぜひご覧ください。

———滝沢の給食のこだわり 7月～2月は滝沢産の野菜やりんごがたくさん登場します。———

デザート
旬の果物や、季節の行事に合わせたデザートを提供します。

主菜
肉・魚・卵・大豆製品を使用したおかずです。
おもに体をつくるもとになります。

副菜
野菜をたくさん使ったおかずです。煮物、炒め物、サラダ、和え物です。おもに体の調子を整えます。

主食
ごはん…基本は毎日ごはんです。米は、滝沢産あきたこまち100%！
パン…第2・4金曜日



牛乳 200ml
成長期には欠かせないカルシウムやたんぱく質を補うために、毎日つきます。

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。(裏面にもお知らせがありますので、ご覧ください。)