



4月 献立のおしらせ



平成29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
10 (月)	むぎごはん どんじり 卵のてりやき だいすとおひじきのいり なのほなふりかけ	こめ、むぎ	ぶたにく、とうふ、みそ	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	⑥677	③0.4
11 (火)	むぎごはん だいたんのちゅうがスープ ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご きよみオレソフ	こめ、むぎ	ぶたにく、とうふ、みそ チーズ、はんぺん	だいこん、きくらげ、にんじん、ごぼう、コーン	⑥615	③20.4
12 (水)	むぎごはん ベーコンいりみそ煮 ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご きよみオレソフ	こめ、むぎ じゃがいも	ぶたにく、みそ さやわら、みそ	にんじん、たまねぎ、ほくさい	⑥624	③26.1
13 (木)	むぎごはん はつかげんまいごはん むらこじ ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、はつかげんまい かたくり	ぶたにく、とうふ、みそ かたくり	にんじん、ほうろく、ほうろく、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ	⑥679	③28.1
14 (金)	むぎごはん コンボデザート ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	パン	ぶたにく、とうふ、みそ かたくり	にんじん、ほうろく、ほうろく、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほししいたけ	⑥679	③28.1
17 (月)	【入学・進級お祝い給食】 ほしごはん わかたけ ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、いなぎひ はなふ	とうふ、わかめ とうふ、とうふ、おから	たけのこ、にんじん、ねぎ たまねぎ、にんじん	⑤576	③19.4
18 (火)	むぎごはん チキンカレー ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、カレー粉	ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、ピーマン	⑥814	③22.2
19 (水)	【食育の日～まごわやさしい～】 たけのこ けんちん汁 ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご あまなつみかん	こめ ごまあぶら、じゃがいも	あぶらあげ、とうふ さば、みそ	たけのこ、にんじん ごぼう、にんじん、ねぎ、だいこん、ほししいたけ	⑦722	③29.7
20 (木)	むぎごはん わかめスープ ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ ごま	わかめ たら、えび	だいこん、にんじん、ねぎ たまねぎ	⑥620	③24.3
21 (金)	むぎごはん さんざいりひつつか ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ ひつつか	ぶたにく、とうふ、みそ たら、えび	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほくさい、にんにく、しょうが	⑥801	③30.0
24 (月)	むぎごはん あさりのみそ煮 さんまのどろ汁 じゃがいも、カレー粉 みしょうかん	こめ、むぎ	あさり、とうふ、みそ さんま、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ	⑥662	③28.4
25 (火)	むぎごはん ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、いなぎひ はるさめ	ぶたにく ぶたにく	にんじん、ほくさい、ひめたけ、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にら	⑥660	③21.1
26 (水)	むぎごはん ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ	とうふ、みそ たまご、チーズ	なめこ、だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、しいたけ、グリーンピース	⑤577	③24.7
27 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ ごまあぶら、さとう、かたくり	ぶたにく、とうふ、みそ たら、えび	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、えだまめ ごぼう、たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ	⑥634	③26.8
28 (金)	むぎごはん ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	こめ、むぎ じゃがいも	ぶたにく ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にら にんじん、きゅうり、だいすまやし	⑥828	③34.3
	うぐいすまめパン ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	パン じゃがいも	うぐいすまめ ベーコン	にんじん、アスパラガス、キャベツ、コーン、パセリ	⑦777	③25.5
	ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご ゆでたまご	あぶら、パン、マカロニ	ぶたにく ぶたにく	なめこ、にんじん、ねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	⑥858	③30.5

※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・⑤中学校の基準をもとに算出しております。【エネルギー(kcal)基準値⑥40 ⑥80 タンパク質(g)基準値③24.0 ③30.0】

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新1年生のみなさん、進級されたみなさん、おめでとうございます。新しい生活が始まり、ドキドキワクワクしているでしょうね。そんなみなさんが、これから元気に学校生活を送れるよう、給食でも応援していきたいと思っています！
 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。みなさんの元気の源となるような、おいしく安全な給食を目指して、給食センター一同頑張っていきますので、よろしく願いいたします。

☆毎月19日は「食育の日」。今年度のテーマは…『まごわやさしい』

健康的な食事として、近年「日本型食生活」が見直されてきています。お米を主食とし、野菜やいも、魚介、海藻などをおかずとして食べるスタイルは、体に必要な栄養をたっぷりとることができると注目されています。「まごわやさしい」は、その健康的な食材を覚えやすくするため、食材の頭文字を並べた言葉です。
 給食では、毎月食育の日に合わせて、「まごわやさしい」食材をすべて取り入れた献立を提供していきます！

（ま）め （ご）ま （わ）かめ(海藻) （や）さい （さ）かな （し）いたけ(きのこ) （い）も

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）



月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
⑥671	③25.2
⑥817	③29.7