

# 5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
1 (月)	【端午の節句給食】 麦ごはん わかたけしる ①たいたがたオムレツ ②かつおのゆかりフライ とり肉とだいたいこんのもの かしわもち	米 麦 パン粉 でん粉 油 さとう もち みそあん	豆腐 わかめ かつお とり肉	たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しそ にんじん だいこん ごんにやく しいたけ えだ豆	⑤597 ⑧828	⑩23.3 ③32.9
2 (火)	麦ごはん キャベツのみそしる いかのしょうが焼き にくだんごのケチャップいため きよみオレシジ	米 麦 さとう 油	あつあげ みそ いか とり肉 いとより	にんじん だいこん キャベツ しめじ しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ きよみオレシジ	⑤594 ⑦758	⑩25.5 ③30.8
8 (月)	麦ごはん とんじり ①さわらのカレーじょうゆ焼き ②さんまのおかかに じゃがいものそぼろに あまなつみかん	米 麦 じゃがいも 油 さとう	豆腐 ぶた肉 みそ さわら さんま かつおぶし とり肉	ごぼう だいこん ねぎ にんじん しめじ しょうが にんじん ごんにやく たまねぎ えだ豆 あまなつみかん	⑥621 ⑧818	⑩26.9 ③31.7
9 (火)	麦ごはん もずくスープ ①とり肉のみそ焼き ②チキンカツ(ソース) ごんさいのわかうあえ わかめふりかけ	米 麦 でん粉 パンこ 小麦粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま	もずく 卵 とり肉 みそ とり肉 みそ わかめ しらす	ほくさい にんじん ねぎ にんじん ごぼう きゅうり れんこん どうもろこし	⑤591 ⑦766	⑩25.2 ③24.9
10 (水)	麦ごはん すき焼きふうじ ①じゃがバターチャッキン ②あじつきゆで卵 くきわかめあえ ヨーグルト	米 麦 さとう ぶ じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう	ぶた肉 焼き豆腐 卵 卵 くきわかめ ヨーグルト	ほくさい ごんにやく にんじん えのきたけ ねぎ グリーンピース きゅうり もやし にんじん だいこん	⑥619 ⑧802	⑩24.3 ③33.7
11 (木)	麦ごはん キムチじり ①あげぎょうざ② ③しゅうまい④ ⑤ピーマンいため	米 麦 さとう 油 小麦粉 油 ごま油 パン粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ピーマン さとう ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 卵 ベーコン	もやし にんじん ねぎ えのきたけ ごんにやく キムチ キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら にんじん キャベツ たけのこ きくらげ	⑥634 ⑦774	⑩21.7 ③27.1
12 (金)	せわりコッペパン ラビオリスープ ウインナー 春やさいのサラダ ケチャップ&マスタード	小麦粉 じゃがいも ラビオリ アーモンド	スキムミルク 大豆 ベーコン ウインナー	たまねぎ えだ豆 トマト キャベツ アスパラ にんじん どうもろこし レモンじり	⑥635 ⑦782	⑩23.0 ③27.7
15 (月)	麦ごはん じゃがいものみそしる ①ぶりのしおこうじ焼き ②ねぎそぼろいりあつ焼き玉子 ひじきのうまに みしょうかん	米 麦 じゃがいも さとう 油	わかめ みそ ぶり 卵 とり肉 ひじき ぶた肉 大豆 油あげ	にんじん 玉ねぎ ねぎ ねぎ ごんにやく にんじん えだ豆 みしょうかん	⑥677 ⑦796	⑩29.8 ③30.0
16 (火)	麦ごはん かんてんと卵のちゅうがスープ ①しゅうまい② ③とり肉のみそ焼き チャプチェ ミニアセロラゼリー	米 麦 でん粉 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま油 春さめ さとう ゼリー	めがぶ 卵 かんてん ぶた肉 卵 とり肉 みそ 焼きぶた	にんじん ほくさい にんじん 大豆もやし たけのこ ごまつな アセロラ	⑥626 ⑦741	⑩22.3 ③31.9
17 (水)	麦ごはん ひきなじる ①チキンカツ(ソース) ②チーズハンバーグ うめあえ 白ごまプリン	米 麦 パン粉 小麦粉 油 パン粉 ごま さとう	油あげ みそ とり肉 とり肉 ぶた肉 卵 チーズ	にんじん だいこん ねぎ 玉ねぎ ごまつな もやし にんじん キャベツ うめ	⑥606 ⑦763	⑩23.1 ③25.8
18 (木)	麦ごはん ぶのすましじり ①チーズハンバーグ ②ハムカツ きりぼしだいこんのソースいため	米 麦 ぶ パン粉 パン粉 油 油	かまぼこ とり肉 ぶた肉 卵 チーズ ハム ぶた肉 青のり	ほくさい しいたけ にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん 玉ねぎ にんじん ピーマン	⑥565 ⑦772	⑩22.2 ③26.1
19 (金)	【食育の日給食【まごわやさしい】】 麦ごはん ごんさいのごまじり ますのしお焼き わかめサラダ オレンジ	米 麦 油 じゃがいも ごま	とり肉 豆腐 みそ ます わかめ	にんじん ごぼう ごんにやく ねぎ にんじん きゅうり キャベツ しめじ もやし オレンジ	⑥611 ⑦771	⑩30.4 ③35.9
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。家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん!に取り組みしましょう。						
22 (月)	麦ごはん あざりのみそしる やさいかきあげ(じょうゆ) ぶた肉のごもくに アーモンド小魚	米 麦 小麦粉 油 さとう 油 アーモンド	あざり みそ 油あげ ぶた肉 いわし	ほくさい にんじん ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう 春さめ たけのこ ごんにやく だいこん にんじん いんげん	⑥752 ⑧882	⑩26.2 ③28.6
23 (火)	麦ごはん どさんごじり ①さんまのおかかに ②ぶた肉のしょうが焼き ひじきとささみのサラダ ニューサマーオレンジ	米 麦 じゃがいも バター ごま油 さとう	ぶた肉 豆腐 みそ さんま かつおぶし ぶた肉 ひじき とり肉	にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり えだ豆 どうもろこし ニューサマーオレンジ	⑥648 ⑦781	⑩26.0 ③29.3
24 (水)	ごちくごはん いもだんごじり ①さけのいそべフライ ②さんりくさんわかめ入りたまき玉子 肉じゃが	米 じゃがいも でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 さとう	油あげ とり肉 とり肉 さけ 青のり 卵 わかめ ぶた肉	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう にんじん 玉ねぎ ごんにやく いんげん しょうが	⑥669 ⑦783	⑩24.2 ③25.7
25 (木)	麦ごはん 海そうスープ ①ごまつないりきょうざ② ③春さめ 春さめサラダ ミニクレープ	米 麦 ごま ごま油 小麦粉 小麦粉 春さめ ドレッシング(ピーナッツ、ごま) 小麦粉 クリーム さとう	あざり えび いか 海そう ぶた肉 とり肉 ぶた肉 卵	にんじん ほくさい ほうれんそう キャベツ ごまつな にら キャベツ 玉ねぎ しいたけ きゅうり もやし にんじん	⑥562 ⑦766	⑩19.4 ③21.5

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

26 (金)		食パン 春やさいのサーモンシチュー ①トマトミートオムレツ ②ポムドカッパグラタン 花やさいサラダ いちごジャム	小麦粉 バター ジャがいも 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 マカロニ ドレッシング いちごジャム	スキムミルク さげ 牛乳 なまクリーム 卵 とり肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム アスパラ トマト 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ ピーマン	⑦716 ⑧888	⑩27.4 ③31.9
29 (月)		妻ごはん あつあげのみそしる てり焼きチキン マカロニサラダ さげフレーク	米 麦 マカロニ さとう ソンエッグマヨネーズ ごま さげ しじまの卵	あつあげ みそ とり肉	にんじん 玉ねぎ まいたけ とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	⑩693 ⑧873	⑩29.9 ③35.6
30 (火)		妻ごはん わかめスープ ①春まき ②ごまつないりぎょうざ② ぶたキムチ みじょうかん	米 麦 小麦粉 ごま ごま油 小麦粉	わかめ 豆腐 ぶた肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん だいごん とうもろこし ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ キャベツ ごまつな にら にんじん キャベツ たけのこ しめじ ごまつな キムチ みじょうかん	⑩565 ⑦714	⑩18.7 ③25.9
31 (水)		はつがげん米ごはん チキンカレー ①あじつきゆで卵 ②じゃがバターチャッキン つぼつけあえ	米 じゃがいも 小麦粉 じゃがいも バター 小麦粉	とり肉 卵 卵	にんじん たまねぎ グリーンピース トマト りんご グリーンピース キャベツ きゅうり もやし だいごん	⑩614 ⑦795	⑩23.2 ③23.7

※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①640 ②820 タンパク質(g)基準値 ③24.0 ④30.0〕

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④630 ⑤793	④24.6 ⑤29.0

## ～★給食だより～ 5月号 給食目標「すききらいをしないで食べよう」

新しい学年が始まって1ヶ月がたちますね。新しい生活に慣れてきたと同時に、少し疲れもたまっていませんか？疲れを回復するには、しっかり睡眠や休養をとって体を休めることと、バランスのとれた食事で体に栄養を与えることが大切です。自分の体調に目を向けながら、すききらいなく食事をして5月も元気いっぱい活動しましょう。

### わたしたちの体をつくるのは…？

わたしたちの体は、自分の食べたものからつくられます。体を動かすために必要な栄養をしっかりと摂らないと、体調が悪くなったり、うまく体が動かなくなったり…。そうならないためには、栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

給食は、栄養バランスを考えて献立をたてているので、残さず食べることでしっかり栄養をとることができます。苦手なものも、少しずつ食べられるようにしていきたいですね！

黄・赤・緑の3つの食品群をそろえると、バランスがよくなります！

体を動かすエネルギーとなる食品。不足すると、ボーっとしたり、集中力・持久力がなくなる。

体をつくるもとになる食品。不足すると、筋力低下、貧血、骨粗しょう症の原因となる。

体の調子をとのえる食品。不足すると、免疫力が低下し病気にかかりやすくなる、便秘の原因となる。

## 給食の食材は皆さんからいただいている給食費でまかなわれています。5月から毎月忘れずに納めましょう。

### ① 学校給食費の納付をお願いします！

学校給食は、「児童・生徒の心身の健全な発達や食事についての正しい理解と望ましい食習慣を身に付けることなど」を目的に実施しています。学校給食法には、「学校給食実施に係る食料費や光熱水費などの費用は、保護者の負担」と明記されておりますが、滝沢市では、保護者負担軽減のため、食料費のみの費用(小学校:272円/食、中学校300円/食)を負担していただくよう給食費を設定しています。保護者の皆様のご負担があつてこそ、学校給食が成り立っていることをご理解いただき、学校給食費の納期内納入(振替日までに口座へ入金)、ご協力をお願いいたします。

### ② 就学援助制度(国の法律に基づいた援助制度)のお知らせ

滝沢市教育委員会では、お子様が健やかに教育を受けられるようさまざまな援助を行っています。経済的理由により学用品の代金や給食費等に困りの方に対し、学用品購入費等(学校給食費含む)を援助しています。手続きについては、各小中学校にご相談ください。

### ③ 学校給食における放射性物質濃度測定結果のお知らせ

学校給食センターでは、安心して学校給食を食べて頂けるように、第2・第4木曜日に給食1食分(牛乳も含む)と納入前の地場農産物について放射性物質濃度測定を実施しています。平成29年4月分の測定結果については、下表のとおりです。



#### 〈給食1食分〉

測定日及び給食提供日	測定品目	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	検出限界濃度セシウム134(Bq/kg)	検出限界濃度セシウム137(Bq/kg)
平成29年 4月13日	発芽玄米ご飯、牛乳、むらくも汁、(小)和風炒り豆腐包み焼き、(中)鶏の唐揚げ、肉じゃが、苺餅	不検出	不検出	5.5	4.6

※「不検出」とは、測定の結果、「放射性物質が存在しない」、または「検出限界濃度未満」であったことを表しています。

※「検出限界濃度」とは、検出できる最小の値。検出限界濃度は、測定試料の量や周りのバックグラウンドの値(自然放射線の量)などで変わるため、測定試料ごとに値は変化します。

## 学校給食費に関するお知らせ

※学校給食費の納入通知書は、各学校からお子様を通じて、5月中旬にお届けします。

※今期(第1期)の納期限は、5月31日です。口座振替の方はその日が振替日になりますので、残高確認をお願いします。

※学校給食費に関する情報について、学校給食センターと各学校は、情報共有し連携して対応しています。

学校給食センターに関する情報を市のHPIに掲載しています。URLはこちらですのでご覧ください。URL…<http://www.city.takizawa.iwate.jp/schoollunch>

学校給食センターのブログを開設しています。URLはこちらですのでご覧ください。URL… <http://blog.canpan.info/takizawa>