



6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 (木)	ごはん のっぺいじる ①さばのなんが焼き ②さんまのこまおそに ぶた肉とやさしいのスタミナため	米 さといも、かたくり粉 ごま ごま さとう 油 さとう	油あげ さば さんま、みそ ぶた肉	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ねぎ にんにく、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ	⑥656 ⑧804	②26.5 ③32.5
2 (金)	ごはん さんとうなのみそしる ①きんぴらオムレツ ②子どもちししゃもフライ② ③とり肉とさんさいのつくね	米 さとう 油、小麦粉 油 さとう	とうふ、みそ 卵 子どもちししゃも 卵、かつおぶし	さんとうな、にんじん、えのきたけ、ねぎ ごぼう、にんじん こんにゃく、だいごん、わらび、ぶき、ひめたけ、たけのこ、にんじん	⑥594 ⑧814	②23.6 ③31.4
5 (月)	【かみかみ給食①】 ごはん みずなのスープ ①とり肉のしおしモン焼き ②とり肉とさんさいのつくね かみかみチンジャオロース ペピーチーズ	米 ごま パン粉、さとう ごま油	ハム とり肉 とり肉 ぶた肉 チーズ	きくらげ、にんじん、だいごん、みずな レモンじる 玉ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ ごぼう、パプリカ、大豆もやし、たけのこ	⑥663 ⑧794	②28.1 ③30.4
6 (火)	【かみかみ給食②】 ごはん カルちゃんかき玉じる ①かれのいほねごとフライ ②さんまのしょうがに ちくせんに オレンジ	米 かたくり粉 パン粉、小麦粉、油 さとう 油、さとう	しらすぼし、ひじき、卵、とうふ かれのい さんま とり肉	にんじん、ごまつな しょうが ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、 オレンジ	⑥616 ⑧830	②27.4 ③32.5
7 (水)	【かみかみ給食③】 ごはん もちげん米入りクラムチャウダー ①とり肉とさんさいのつくね ②とり肉のしおしモン焼き ブロッコリーのアーモンド和え レモンとナタデココのゼリー	米 もちげん米、じゃがいも、バター、小麦粉 パン粉、さとう アーモンド、ごま油、さとう ゼリー	ベーコン、あさり、牛乳、生クリーム とり肉 とり肉	にんじん、玉ねぎ 玉ねぎ、れんこん、にんじん、ねぎ レモンじる ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、パプリカ、 レモン、ナタデココ	⑥752 ⑧934	②25.8 ③32.8
8 (木)	【かみかみ給食④】 ごはん さんさいのみそしる ①さんまのしょうがに ②かれのいほねごとフライ ほうれん草のごまあえ よくかむ海そうふりかけ	米 じゃがいも さとう パン粉、小麦粉、油 ごま、さとう 米、さとう	ぶた肉、とうふ、みそ さんま かれのい わかめ、ひじき、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ しょうが ほうれん草、にんじん、大豆もやし、キャベツ	⑥639 ⑧796	②27.1 ③29.2
9 (金)	【チャグチャグ馬口給食①】 キャラットパン チャグチャグ肉とスープ ほうれん草オムレツ さつまいもサラダ みしょうかん	小麦粉 マカロニ さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	スキムミルク ベーコン、ひよこ豆、いんげん豆、大豆 卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ、にんじん、えだ豆、トマト ほうれん草 ブロッコリー、にんじん、コーン みしょうかん	⑥769 ⑧939	②24.0 ③29.2
12 (月)	ごはん きりほしだいごんのピリからじる ①とりのうめしそ天ぷら ②あまず肉だんご② きんぴらごぼう	米 ごま油 小麦粉、油、米粉 さとう、パン粉 ごま、油、さとう	ぶた肉、とうふ、みそ とり肉、卵 とり肉 さつまいも	にんじん、きりほしだいごん、まいたけ、キャベツ、ねぎ、キムチ、 しそ、うめ 玉ねぎ ごぼう、にんじん、こんにゃく、えだ豆	⑥657 ⑧799	②23.0 ③28.1
13 (火)	ごはん 玉ねぎとわかめのみそしる ①あまず肉だんご② ②あじのしお焼き ごまつなとあつあげのそぼろに オレンジ	米 ふ さとう、パン粉 油、さとう、かたくり粉	みそ、わかめ とり肉 あじ とり肉、あつあげ	玉ねぎ、にんじん、だいごん 玉ねぎ にんじん、れんこん、ごまつな、しょうが、 オレンジ	⑥629 ⑧759	②24.7 ③33.4
14 (水)	ごはん マーボー豆腐 ①ほつきんとんしそまきぎょうざ ②フーヨーハイ ちゅうかゆう海そうサラダ あんにと豆腐	米 ごま油、さとう、かたくり粉 小麦粉、ごま油 さとう さとう、水あめ、油	ぶた肉、とうふ、みそ ぶた肉 卵、かにかまぼこ、かに 海そう れん乳、スキムミルク、バター	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、えだ豆、 しそ、キャベツ、玉ねぎ、にら、にんにく、 グリーンピース、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ、こんにゃく、	⑥695 ⑧800	②25.4 ③26.9
15 (木)	ごはん コンソメスープ ①ハムチーズピカタ ②さつこくゴロッケ ドライカレー ヨーグルト	米 さとう、油 油、じゃがいも、パン粉、麦、きび、くる米 油、さとう、カレールー	ベーコン、 卵、ハム、チーズ 青大豆 ぶた肉、大豆 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいごん、パセリ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	⑥702 ⑧876	②21.6 ③24.5
16 (金)	【食育の日～まこわやさしい～】 ごはん 豆乳とんじる ①さんまのこまおそに ②さばのなんが焼き ごまつなのしおこんがあえ グリーンズブルーツ	ま(豆)・こ(ごま)・わ(わかめ)・海草・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ)・きのこ・い(いも)	ぶた肉、とうふ、みそ、豆乳 さんま、みそ さば しおこんぶ	ごぼう、にんじん、だいごん、ねぎ、しめじ ごまつな、もやし、にんじん、きゅうり、 グリーンズブルーツ	⑥642 ⑧828	②26.9 ③31.9
19 (月)	ごはん だもくうどん ちくわいのそべあげ だいすじとひじきのいりに	米 うどん 小麦粉、さとう、油 さとう	とり肉、油あげ ちくわ、青のり ひじき、大豆、さつまいも	しめじ、にんじん、だいごん、ねぎ ごぼう、にんじん、さやいんげん	⑥645 ⑧給食なし	②24.6 ③給食なし
毎月19日は「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 (火)	ごはん とうふのふわふわスープ やさしいゆまじ② すどり ミニさくらんぼゼリー	米 かたくり粉 小麦粉、さとう、油 かたくり粉、油、さとう ゼリー	あさり、とうふ、卵 さかなすりみ、とうふ、卵白 卵、かにかまぼこ、かに 海そう れん乳、スキムミルク、バター	にんじん、ほししいたけ、ほくさい、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、 さくらんぼ	⑥621 ⑧778	②26.0 ③31.2
21 (水)	ごはん せんべいじる ①子どもちししゃもフライ② ②きんぴらオムレツ キャベツのゆずかつおあえ こくとうピーズ	米 かやせんべい 油、小麦粉、パン粉 さとう ドレッシング くるざとう	とり肉、とうふ 子どもちししゃも 卵 かつおぶし 大豆	ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが ごぼう、にんじん キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな	⑥681 ⑧804	②28.4 ③30.3
22 (木)	ごはん ひきなじる ①ひじき入りあつやき玉子 ②あまずのりマヨネーズ焼き ツナじゃが お米のシーワラーサータルト	米 さとう さとう、マヨネーズ じゃがいも、油、さとう さとう、米粉、油	油あげ、みそ 卵、ひじき、粉乳 ます ツナ 豆乳	だいごん、にんじん、えのきたけ、ねぎ にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、えだ豆、しょうが シーワラーサー	⑥677 ⑧862	②22.3 ③33.8

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

23 (金)		ココアパン ポトフ ①とり肉のトマトソースに 申あげグラタン ピーンズサラダ オレンジ	小麦粉 じゃがいも さとう 小麦粉 マカロニ 油 マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	スキムミルク ウインナー とり肉 えび、牛乳、チーズ、バター 大豆 いんげん豆	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン トマトケチャップ 玉ねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム にんじん、だいこん、きゅうり、レモン汁 オレンジ	⑦765 ⑧912	④30.6 ②29.7
26 (月)		ごはん とりつくねじる ①いわしのみぞれに 申いかのカレー立用 すきごんぶのもの のりふりかけ	米 油、かたくり粉 さとう	とりだんご、とうふ、みそ いわし いか とり肉、ちくわ、すきごんぶ のり、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、まいたけ、ねぎ だいこん にんじん、ごんにやく、さやいんげん	⑦625 ⑧802	④28.1 ②35.3
27 (火)		ごはん きのこスープ ①プーヨーハイ ①ほっきんどんしそまきぎょうざ かんこくふうサラダ アップルパイ	米 さとう 小麦粉、ごま油 春さめ、さとう、ごま油 小麦粉、マーガリン、さとう	ハム 卵、かに ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン キャベツ、しいたけ しそ、キャベツ、たまねぎ、にら、にんにく キャベツ、大豆もやし、にんじん、きゅうり りんご、ブルーベリー、レモン汁	⑦620 ⑧809	④18.3 ②24.4
28 (水)		ごはん かぼちゃのみそじる ①ますのてりマヨネーズ焼き ①ひじき入りあつやき玉子 にくどうぶ オレンジ	米 さとう、マヨネーズ さとう 油、さとう	油あげ、みそ ます 卵、ひじき、粉乳 ぶた肉、とうふ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん にんじん、ほししいたけ、ほくさい、ごんにやく、ねぎ オレンジ	⑦642 ⑧789	④29.5 ②29.8
29 (木)		ナン 大豆のキーマカレー ①ざっくごころっこ ①とり肉のトマトソースに グリーンサラダ グリープフルーツ	ナン 油、じゃがいも 油、じゃがいも、パン粉、麦、きび、くる米 さとう さとう、オリーブオイル	ぶた肉、大豆 青大豆 とり肉	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマトピューレ、りんごピューレ キャベツ、しいたけ トマトケチャップ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、えだ豆、レモン汁 グリープフルーツ	⑦660 ⑧784	④25.5 ②38.9
30 (金)		ごはん かおりやさいのみそじる ①あじのしお焼き ①いわしのみぞれに ごもくほるさめ	米 春さめ、ごま油、ごま、さとう	あつあげ、みそ あじ いわし ぶた肉	にら、もやし、ほくさい、ねぎ、しょうが だいこん にんじん、玉ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	⑦557 ⑧720	④23.9 ②24.8

※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⑥640 ⑧820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ②30.0]

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
⑥659	②26.0
⑧821	③31.0

～★給食だより～ 6月号 給食目標「歯の健康について考えよう」

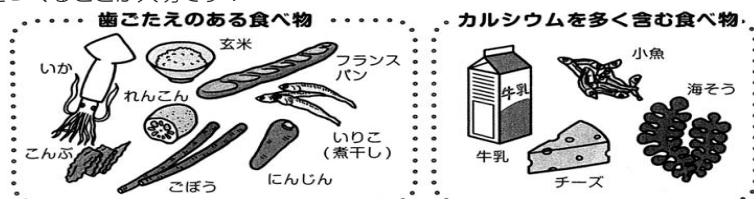
6月に入り、じめじめとした梅雨の時期がやってきます。気温も湿度も高くなるこれからの時期、特に心配なのは「食中毒」です。細菌やウイルスが活動しやすい環境になります。食事の前やトイレの後には、石けんで丁寧に手を洗い、きれいなハンカチ等でふきましょ。身の周りを清潔にして食中毒を予防ましょ。

もぐもぐ♪モグモグ♪よくかんで



「かむ力」をつける食事

「かむ力」をつけるためには、歯ごたえのある食べ物を食べること、それをかめる歯をつくるのが大切です！



★★★よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります★★★

29年度の給食費の納付がはじまりました！給食の食材は皆さまからの給食費でまかなわれています。

○学校給食費の納付を忘れずをお願いします！

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材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、光熱水費などを除いた食材料費のみの費用(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)について、ご協力をお願いいたします。

○いつでもコンビニエンスストアで納付できます！

全国の主なコンビニで、休日・夜間を問わず、気づいた時にすぐ納付が可能です。手数料不要でご利用いただけます。
【取扱いコンビニストア】
セブンイレブン、デイリーヤマザキ、ファミリーマート、ミニストップ、ローソンなど ※詳しくは納付書の裏面をご覧ください。



コンビニで納付できるのは、とっても便利だぼん。
滝沢市営業係長「ちゃぐぼん」

○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・5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27日	麦ご飯、牛乳、麻婆豆腐、(小)野菜肉団子、(中)白金豚餃子、棒鶏鶏サラダ	不検出	不検出	5.8	4.6
平成29年 5月11日	麦ご飯、牛乳、キムチ汁、(小)揚げ餃子、(中)シュウマイ、春巻、ピーマン炒め	不検出	不検出	5.1	4.8

※「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。

学校給食費納入のお願い。

※今期(第2期)の納期限は、6月30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HPに掲載しています。URLはこちらですをご覧ください。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はこちらですをご覧ください。URL… <http://blog.canpan.info/takizawa>