

4月 献立のおしらせ

平成30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
9 (月)	むぎごはん 豆腐とわかめのみそ汁 マスのてりやき 肉じゃが	こめ むぎ じゃがいも 油 さとう	油あげ 豆腐 わかめ みそ マス ぶた肉	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが にんじん こんにゃく いんげん	④592 ⑦750	④28.9 ③33.0
10 (火)	あおなごはん にら玉汁 ①花かたとうふハンバーグ ②串いり豆腐のつつまやき きんぴらごぼう いちごミニクレープ	こめ むぎ でん粉 油 パン粉 パン粉 さとう ごま 油 さとう ごま 小麦粉 水あめ	豆腐 卵 豆腐 とり肉 おから とり肉 豆腐 さつまあげ 卵 乳せいひん	ひろしまな にんじん えのきたけ にら 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん えだ豆 ごぼう にんじん えだ豆 こんにゃく いちご	④632 ⑧813	④22.5 ②29.2
11 (水)	むぎごはん 肉だんごのちゅうがスープ ①はるまき ②串さくらしゅうまい はるさめサラダ きよみオレンジ	こめ むぎ ごま油 小麦粉 でん粉 春雨 油 小麦粉 春雨 ごま ごま油	肉だんご たら えび 卵白	にんじん ほうさい ねぎ 木くらげ 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ 玉ねぎ きゅうり にんじん 大豆もやし きよみオレンジ	④623 ⑦769	④18.1 ②21.2
12 (木)	むぎごはん ベーコンとじゃがいものみそ汁 ①サンマのおかか 串チキンカツ はるやさいのごまあえ なの花ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも パン粉 小麦粉 油 ごま さとう ごま さとう でん粉	ベーコン 油あげ みそ サンマ かつおぶし とり肉 サバぶし アジぶし	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん もやし なの花 にんじん	④632 ⑦747	④25.2 ②27.7
13 (金)	ミルクパン はるやさいのコンソメスープ ①なの花オムレツ 串デミグラスソースハンバーグ ミートソースパンネ みしょうかん	小麦粉 さとう 小麦粉 さとう パン粉 小麦粉 ごま さとう バター ペンネ	スキムミルク ベーコン 卵 ぶた肉 とり肉 牛肉 ぶた肉 ごまチーズ	アスパラ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし なの花 玉ねぎ トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース みしょうかん	④682 ⑦787	④26.4 ③30.8
16 (月)	むぎごはん なめこ汁 ①串いり豆腐のつつまやき 串サワラのさいぎょうやき じゃがいものカレールー ミニアセロラゼリー	こめ むぎ パン粉 さとう ごま じゃがいも 油 さとう ごま さとう	豆腐 みそ とり肉 豆腐 サワラ みそ ぶた肉	にんじん だいこん なめこ ねぎ 玉ねぎ にんじん えだ豆 もやし にんにく にんじん ピーマン アセロラかじゅう	④627 ⑦790	④24.6 ③32.5
17 (火)	【入学・進級お祝い給食】 ちらし寿司 わかたけ汁 ①チーズはんぺんフライ 串ハムステーキ しそひじきあえ おいわいゼリー	こめ さとう パン粉 油 油 さとう	豆腐 わかめ かまぼこ たら チーズ 卵白 ぶた肉 ひじき 豆乳	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん いちご	④650 ⑧826	④19.2 ②24.8
18 (水)	はつがげんまいごはん チキンカレー ①じゃがバターチャッキン 串あじうきゆでたまご コンルスローサラダ ぶくじんづけ	こめ はつがげんまい 油 カレールウ じゃがいも じゃがいも 小麦粉 でん粉 バター ドレッシング(油)	とり肉 卵 卵 ドレッシング(卵)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご トマト グリンピース グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり なす れんこん しそ しいたけ	④677 ⑧879	④19.9 ②27.9
19 (木)	【食育の日～まごわやさしい～】 むぎごはん いもだんご汁 ①ニシンのしおやき 串サバのみそ すきごんぶに	こめ むぎ いもだんご 油 さとう 油 さとう	とり肉 ニシン サバ みそ ごんぶ ちくわ こうやどうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ まいたけ にんじん こんにゃく えだ豆	④599 ⑧808	④23.1 ②28.1
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 (金)	むぎごはん はくさいのみそ汁 ①ごもくまき 串ハムカツ ごんさいのいそに みしょうかん	こめ むぎ さとう ごま パン粉 でん粉 油 油 さとう	みそ 卵 とり肉 大豆 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ひじき	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ にんじん しいたけ グリンピース 玉ねぎ ごぼう ごぼう れんこん にんじん こんにゃく えだ豆 みしょうかん	④547 ⑦743	④21.3 ②26.0
23 (月)	むぎごはん アザリのみそ汁 てりやきチキン ぶた肉のごもくに	こめ むぎ じゃがいも さとう 油	アザリ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん こんにゃく だいこん にんじん いんげん しょうが	④617 ⑧816	④27.5 ③32.6
24 (火)	ごもくごはん げんちん汁 ①串チキンカツ 串花かたとうふハンバーグ キャベツとツナのうめあえ きよみオレンジ	こめ ごま油 パン粉 小麦粉 油 油 パン粉	とり肉 油あげ 豆腐 豆腐 とり肉 豆腐 とり肉 おから ツナ	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし にんじん うめ きよみオレンジ	④561 ⑦720	④24.5 ②28.4
25 (水)	むぎごはん マーボー豆腐 ①串さくらしゅうまい 串はるまき パンサンデー	こめ むぎ ごま油 小麦粉 小麦粉 でん粉 春雨 油 春雨 ごま ごま油 さとう	ぶた肉 豆腐 みそ たら えび 卵白	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ グリンピース 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ もやし にんじん 木くらげ	④695 ⑧876	④25.9 ②28.0
26 (木)	むぎごはん キャベツのみそ汁 串サバのみそ 串ニシンのしおやき 山ざいのおにしめ みしょうかん	こめ むぎ さとう	みそ サバ みそ ニシン ちくわ がんも	キャベツ にんじん だいこん しめじ こんにゃく ぜんまい たけのこ にんじん みしょうかん	④626 ⑦721	④25.3 ②27.3
27 (金)	【人気汁物献立】 ごくとんパン コンソメスープ 串トマトソースハンバーグ 串なの花のチーズオムレツ マカロニサラダ ヨーグルト	～昨年度2月6日に滝沢東小学校で行われた選挙啓発授業の模擬選挙で当選の「コンソメ」が登場です。～ 小麦粉 ごとん じゃがいも 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ さとう ごま ソンエッグマヨネーズ	スキムミルク ベーコン 牛乳 ねまクリーム とり肉 ぶた肉 卵 チーズ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ 玉ねぎ トマト なの花 にんじん きゅうり レモンかじゅう	④835 ⑨911	④26.5 ③28.0

※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④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値④24.0 ⑤30.0]

月平均エネルギー(Kcal)	月平均タンパク質(g)
④640	④24.0
⑤797	⑤28.0

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

～★給食だより～ 4月号 給食目標「給食について知ろう」

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度の学校給食がいよいよ始まります。子どもたちにとって給食時間が「楽しい!」と思えるような献立作りや、安心安全な給食を提供することに努めていきたいと思えます。

＊ 学校給食は、こんなことを考えて作られています ＊

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などを使用したおかずです。主に体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。

デザート
旬の果物や、季節の行事に合わせたデザートなどを提供します。

副菜
野菜を多く使ったおかずです。体の調子を整えます。煮物や炒め物、サラダや和え物などバラエティに富んだメニューを提供します。



牛乳200ml
成長期には欠かせないカルシウムや、良質なたんぱく質を補うため、毎日1本つきます。

主食
ごはん…基本毎日ごはんです。米は滝沢産あきたこまち100%! 6月～9月は、衛生管理上「白いごはん」のみとなります。
パン…第2・4金曜日。

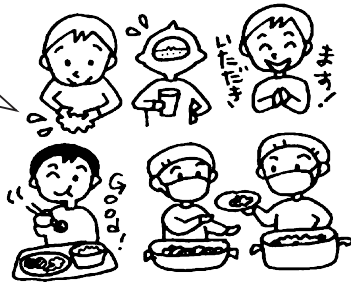
学校給食では、子供たちに必要な栄養量のうち1日の1/3以上をとれるようにしています。カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎが指摘されている食塩などについては少なめになっています。

しかし、1日の栄養は、家庭での食事やおやつにも左右されます。家庭においてもバランスのとれた食生活を心がけていきましょう。

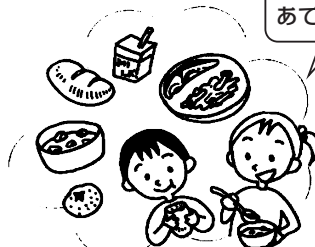
☆給食時間を通して…

- ・手洗い、うがいの習慣
- ・食事のあいさつ
- ・当番の仕事でチームワーク
- ・すききらいしないで食べる
- ・食事のマナー

など、たくさんのことを身につけます!



給食には、こんなめあてがあるんだね!



健康の保持増進	望ましい食習慣	社会性と協同の精神
<p>食事の大切さを知り、成長期にふさわしい栄養を十分に取る。</p>	<p>健康な生活を送っていくための判断力と実践力を培う。</p>	<p>みんなと楽しく食べることができ、互いに助け合える。</p>
自然の尊重	感謝の心	食文化への理解
<p>自然の恵みをいただくことのありがたさを常に感じられる。</p>	<p>いろいろな人の仕事に感謝し「ありがとう」の気持ちを持てる。</p>	<p>昔から伝えられ、大切にされてきた食文化を知り、未来に伝える。</p>

社会のしくみを理解



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる社会を知る。

新入学おめでとうございます!平成30年度の学校給食費について、お知らせいたします。

◆平成30年度の学校給食費は、次のとおりです

区分	給食回数	給食費年額	1食単価	各納期別給食費(年10期)						
				第1期分		第2～10期分				
小学校	175回	47,600円	272円	5,300円		4,700円				
中学校	170回	51,000円	300円	5,100円		5,100円				
期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
納期限(口座振替日)	5/31	7/2	7/31	8/31	10/1	10/31	11/30	12/25	1/31	2/28

5月中旬ごろ各学校からお子様を通して給食費の納付書が届くぞん!



◆学校給食費の保護者負担について

学校給食法では、学校給食の実施に係る食材料費や光熱水費などは、保護者の負担と規定されておりますが、**滝沢市では、保護者の負担を軽減するため、光熱水費などを除いた食材料費のみの費用を負担いただく給食費として算定しております。**給食調理員などの人件費や施設等の整備および管理に要する費用は、市で負担しております。

○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、毎月、第2・第4木曜日に給食1食分(牛乳も含む)と地場農産物(サンプリング検査)についての放射性物質濃度測定を実施しています。平成30年2月・3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30年2月8日	炊込みご飯、牛乳、豚汁、(小)さばのゆずみそ、(中)さばのみそに、肉じゃが、みかん	不検出	不検出	5.5	4.7
平成30年2月22日	麦ご飯、牛乳、なめこ汁、(小)やさしいチーズ厚焼きたまご、(中)さんまの塩焼き、肉野菜炒め	不検出	不検出	5.2	4.2
平成30年3月1日	麦ご飯、牛乳、切干し大根のピリ辛汁、(小)スコッチエッグ、(中)イカのしょうが焼き、大豆の燗煮、デコボン	不検出	不検出	5.5	4.5
平成30年3月14日	クロワッサン、野菜スープ、カマンベールチーズコロッケ、ほうれん草のクリームソーススパネ、オレンジ	不検出	不検出	5.6	4.5

<地場農産物>

測定日	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30年1月31日	平成30年2月2日	ねぎ	不検出	不検出	5.4	4.7
平成30年2月27日	平成30年3月1日	ねぎ	不検出	不検出	5.7	4.9

※「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。

※学校給食の食材は皆さんからいただく学校給食費でまかなわれています。納期内納入にご協力をお願いいたします。

※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>