







5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
1 (火)	【子どもの日給食】 ほしごはん まりごのおすいもの ゆたいかたオムレツ 申かつおのりしょうが だけのことだいごんのコロコロに かしわもち(みそあん)	米 ①いなぎひ ゆ パン粉 さとう、かたくり粉、油 油 さとう さとう じゃושんこ	豆腐 たまご、とり肉 かつお とり肉 みそ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ しょうが だいごん、にんじん、ごんにゃく、えだ豆、だけのこ	⑥640 ⑧17	②24.9 ③2.1
2 (水)	市教研のため、全校給食なし。					
7 (月)	むぎごはん どんじり ゆいわしのみぞれに 申滝沢産じゃがいものざつこくコロクッ ひじきとささみのサラダ バイナッブルミニゼリー	米、むぎ じゃがいも、パン粉、油、さとう ごま油、さとう さとう、水あめ	ぶた肉、とうふ、みそ いわし ざつこく ささみ、ひじき	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、だいごん、ごんにゃく、ねぎ、だいごん キャベツ、にんじん、とうもろこし、えだ豆 バイナッブルかじゅう	⑥604 ⑧17	②25.5 ③2.6
8 (火)	むぎごはん ごまつな入りにゅうめん ①どりのからあげ 申いりどりやさいの玉子やき ごうやとうふのそぼろに	米、むぎ そうめん かたくりこ、油 油、さとう 油、さとう	とり肉 とり肉 たまご、ぶた肉 とり肉、ごうやとうふ	ごまつな、まただけ、にんじん にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 にんじん、ごんにゃく、ほししいたけ、さやいんげん、しょうが	⑥633 ⑧28	②28.3 ③3.0
9 (水)	むぎごはん とうふとたまごのふわふわスープ ①マスのねぎしおやき ②ほっきんとんぎょうざ ホイコーロー かたぬきチーズ	米、むぎ かたくりこ 小麦粉 油、さとう、かたくりこ	あさり、とうふ、たまご ます ぶた肉 ぶた肉 チーズ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、ほくさい、ねぎ キャベツ にんにく、にんじん、ピーマン、キャベツ、だけのこ	⑥608 ⑧76	③1.9 ③0.6
10 (木)	かほちゃのみそ汁 ゆいりどりやさいの玉子やき ①アジフライ やさいのアーモンドあえ あまなつみかん	米、むぎ 油、さとう パン粉、小麦粉、油 アーモンド、さとう	油あげ、みそ たまご、ぶた肉 あじ	かほちゃ、にんじん、だいごん、しめじ、ねぎ にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな あまなつみかん	⑥622 ⑧78	②0.7 ③2.0
11 (金)	うぐいすめパン ペーコンとトマトのスープ ①コーングラタン ②ハムピカタ ポテトサラダ かじゅうくみ	小麦粉 米バスタ、油 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 水あめ、さとう	スキムミルク、うぐいす豆 ペーコン とうにゅう たまご、ハム、乳	にんじん、玉ねぎ、セロリ、トマト とうもろこし とうもろこし、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう、りんごかじゅう	⑥738 ⑧38	②0.2 ③2.1
14 (月)	むぎごはん どりのごぼう汁 ①ホキのたつたあげ 申さほのわふうカレーに ぎりほしだいごんのにももの みしょうかん	米、むぎ かたくり粉、米粉、油 さとう	とり肉 ホキ さぼ 油あげ	にんじん、だいごん、ごぼう、ごんにゃく、ねぎ きりほしだいごん、にんじん、ごんにゃく、さやいんげん、みしょうかん	⑥573 ⑧79	②4.2 ③2.4
15 (火)	むぎごはん ひめたけとわかめのスープ ①ほっきんとんぎょうざ ②フーヨーハイ パンパンジーサラダ おごめのブルーベリータルト	米、むぎ 油 小麦粉 さとう、油 ごま さとう、米粉、油	ぶた肉、わかめ ぶた肉 たまご、かにかま、かに ささみ とうにゅう	にんじん、ほくさい、ひめたけ、ねぎ、しょうが、キャベツ グリーンピース、しいたけ きゅうり、もやし、にんじん ブルーベリーかじゅう	⑥668 ⑧00	③2.3 ③2.6
16 (水)	むぎごはん さわにわん ①どりの肉のトマトソースに 申どりのからあげ キャベツのさまあえ あじつけのり	米、むぎ 油 さとう かたくりこ、油 ごま、さとう	ぶた肉 とり肉 とり肉 のり	ごぼう、にんじん、だけのこ、えのきたけ、ねぎ、トマト キャベツ、にんじん、大豆もやし、ごまつな	⑥567 ⑧76	③2.6 ③2.9
17 (木)	むぎごはん ひつつみ ①かつおのしょうがやき 申やさいつくねくし ぶた肉とごんさいのくるすいじめ	米、むぎ ひつつみ(小麦粉) パン粉、かたくり粉 さとう、油、かたくりこ	とり肉 かつお とり肉、みそ ぶた肉	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、しめじ、ごんにゃく、ねぎ、しょうが 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、だけのこ、にんにく、しょうが	⑥616 ⑧46	③2.3 ③2.0
18 (金)	むぎごはん ポークカレー ①あじつけでたまご ②チキンナゲット② ふくじんづけサラダ ヨーグルト	米、むぎ 油、カレー粉、じゃがいも 小麦粉、油	ぶた肉 たまご とり肉	玉ねぎ、にんじん、えだ豆、トマト、ピーマン、りんご、ピーマン にんじん、もやし、キャベツ、ほうれん草、ふくじんづけ	⑥751 ⑧99	③28.9 ③3.3
19 (土)	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。					
21 (月)	むぎごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 ①滝沢産じゃがいものざつこくコロクッ ②岩手まんげんとんハンバーグ アスパラのツナあえ	米、むぎ じゃがいも じゃがいも、パン粉、油、さとう 米粉 さとう	とうふ、わかめ ざつこく ぶた肉 ツナ	だいごん、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが、にんにく、アスパラ、にんじん、もやし、キャベツ	⑥597 ⑧72	②19.1 ③2.2
22 (火)	たけのこごはん キムチ汁 ①やさいつくねくし 申マスのねぎしおやき だいごんとわかめのすのもの みしょうかん	米 油、さとう パン粉、かたくり粉 ごま、さとう	油あげ ぶた肉、とうふ、みそ とり肉、みそ ます わかめ	たけのこ、にんじん、ごぼう にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、キムチ 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、ねぎ ねぎ もやし、だいごん、にんじん、みしょうかん	⑥611 ⑧76	②2.1 ③3.4
23 (水)	むぎごはん とりだんごスープ ①フーヨーハイ 申あげぎょうざ② チャプチェ はちみつレモンゼリー	米、むぎ さとう、油 小麦粉、ごま油、パン粉 ごま油、さとう、ほろさめ さとう、水あめ	とりつくね たまご、かにかま、かに ぶた肉、とり肉 やきぶた	にんじん、きくらげ、ほくさい、ねぎ グリーンピース、しいたけ キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、にら、しょうが にんじん、もやし、だけのこ、ごまつな、しょうが、にんにく、レモンかじゅう	⑥594 ⑧38	②1.9 ③2.6
24 (木)	むぎごはん さんさいのみそ汁 ゆいのかてりやき 申どりの肉のトマトソースに ごもくいりに	米、むぎ ふ さとう 油、じゃがいも、さとう	油あげ、みそ いか とり肉 がんも	キャベツ、にんじん、さんさい トマト 玉ねぎ、にんじん、ごんにゃく、さやいんげん	⑥573 ⑧10	③26.5 ③4.3
25 (金)	食パン グラムチャウダー ①ハムピカタ ②コーングラタン イタリアンサラダ いちごジャム	小麦粉 バター、じゃがいも、ベジタブルソース 米バスタ、油 ドレッシング いちごジャム	スキムミルク ペーコン、あさり、牛乳、生クリーム たまご、ハム、乳 とうにゅう	にんじん、玉ねぎ とうもろこし キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし	⑥673 ⑧90	③26.6 ③0.0

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

28 (月)		むぎごはん きのこと玉ねぎのみそ汁 ゆとり肉のうめふうみやき ゆいゆいのみそ汁に きんぴられんこん あまなつみかん	米 むぎ ごま油 油 ごま さとう	油あげ みそ とり肉 いわし 大豆 ちくわ	しめじ まいたけ にんじん 玉ねぎ うめ だいこん れんこん にんじん ごんにゃく ざやしんげん あまなつみかん	⑥21 ⑦92	②5.8 ③0.3
29 (火)		むぎごはん あさりだれいごのスープ ゆあげきょうざ ゆスコッチエッグ ちゅうか漬かいそうサラダ マーラーカオ	米 むぎ ごま油 小麦粉 ごま油 パン粉 小麦粉 揚げ粉 油 ドレッシング	あさり ぶた肉 とり肉 たまご とり肉 かいそう	だいこん にんじん きくらげ ねぎ キャベツ 玉ねぎ ねぎ いら しょうが 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり にんじん ごんにゃく	⑥92 ⑧09	②0.5 ②6.4
30 (水)		むぎごはん あぶらあげのみそ汁 ゆ手よんげんどんパンバーグ ゆとり肉のうめふうみやき ほうれん草のおかかあえ	米 さとう 米粉	ゆいぎ とり肉 油あげ 油あげ わかめ みそ ぶた肉 とり肉 かつおぶし	にんじん ごんにゃく だいこん にんじん まいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく うめ ほうれん草 にんじん もやし	⑤26 ⑦06	②0.8 ②8.3
31 (木)		むぎごはん せんべい汁 ゆさばのわふうカレーに ゆ赤きのたつたあげ ツナじゃが	米 むぎ ごま油 かやしせんべい かたくり粉 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	とり肉 とうふ さば 赤キ ツナ	ごぼう にんじん ほうさい ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ ごんにゃく えだ豆	⑦14 ⑧39	②6.4 ③0.7

※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。 ※◎は滝沢市産です。
 ※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 ⑧20 タンパク質(g)基準値②4.0 ③0.0]

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
⑥30	②4.8
⑧09	②9.6

～★給食だより～ 5月号 給食目標「好ききらいをしないで食べよう」

さわやかな季節になりました。新学期が始まり一ヶ月、新しい環境の中でたまった疲れが、そろそろ始めてくる頃です。疲れたなと感じたら、連休中も夜更かしなどをせず、規則正しい生活を心がけていきましょう。食事や休養もたっぷりとりとることが大事です。また、外で思いっきり体を動かして気分転換をしたり、家族団らんの時間を持ったり、ゆっくり過ごすことも大切にしましょう。

.....黄・赤・緑の食品をそろえて、栄養バランスアップ！.....

食べ物は、その働きによって、黄・赤・緑の3色に分けることができます。3色の食べ物をいろいろ組み合わせて食べることで、カゼや病気にかりにくく、健康な体をつくることができます。食事の際には、「黄・赤・緑がそろっているかな？」と意識しながら食べるようにしましょう。自然と足りない食品に気がつくようになります。

黄色のなかま

熱や力になるもの



赤のなかま

血や肉になるもの



緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



★給食の献立は、黄・赤・緑が毎日そろっています★

給食は、成長期のみなさんの健やかな成長を願ひ、黄・赤・緑の3つのなかまの食べ物を組み合わせ、栄養のバランスを考えて作られています。残さずに食べることで、しっかり栄養を摂取することができますよ。毎日の不足しがちな食品や、摂りすぎている食品を知るためにも、黄・赤・緑の食品分類を参考にしてみてくださいね。

◆おもにエネルギーになります
わたしたちの体をあため、活動するための力になる炭水化物や脂質が含まれています。

◆おもに体をつくるものになります
わたしたちの体(血・肉・骨・歯など)をつくるものになる、たんぱく質やカルシウムが含まれています。

◆おもに体の調子を整えます
わたしたちの体の調子を整え、病気をふせいでくれるビタミンが豊富です。

給食の食材は皆さま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 平成30年度も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、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。保護者の皆さんのご負担が軽減こそ、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)に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お困りの方に対し、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。

○ 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いただけるように、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30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30年 4月12日	麦ご飯、牛乳、ベーコンとじゃがいものみそ汁、(小)サンマのおかか、(中)チキンカツ、はるやさいのごまあえ、なの花ふりかけ	不検出	不検出	5.2	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HP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>