



6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 (金)	ごはん とん汁 ①いわしのみぞれに ②とりのからあげ うめおかかあえ あまなつみかん	こめ でん粉 油 ごま	ぶた肉 とうふ みそ いわし とり肉 かつおぶし	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ ねぎ しょうが だいこん ごまつな もやし にんじん キャベツ うめ あまなつみかん	④578 ⑤787	④22.9 ⑤29.0
4 (月)	【6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食では、かみごたえのある食材を使用した「かみかみ献立」を実施します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう！】 ごはん じゃがいものみそ汁 ①さけの照りマヨネーズやき ②さんまのうめに ③やさしいごまあえ レモンゼリー	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま さとう さとう	油あげ みそ さけ さんま	にんじん たまねぎ ねぎ うめ キャベツ ほうれん草 にんじん だいずもやし レモンかじゅう	④611 ⑤796	④24.4 ⑤26.2
5 (火)	ごはん とりごぼう汁 ①わふうぎんぴら包みやき ②かぼちゃひき肉フライ つぼけあえ	こめ 油 ごま パン粉 小麦粉 でん粉	とり肉 とうふ とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく たまねぎ ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ	④567 ⑤727	④22.6 ⑤21.8
6 (水)	ごはん なめこのちゅうかスープ ①かに玉 ②滝沢産ごまつなぎょうざ かみかみチンジャオロース よくかむかいそうふりかけ	こめ ごま油 でん粉 小麦粉 ねぎ油 ごま油 ごめ	ほたて とうふ たまご かに ぶた肉 ぶた肉 わかめ ひじき かつおぶし	にんじん えのきたけ ごまつな なめこ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ ごまつな たまねぎ にんにく しょうが しょうが ごぼう たけのこ ピーマン だいずもやし うめ	④582 ⑤721	④23.5 ⑤28.9
7 (木)	ごはん わかめのみそ汁 ①とり肉のレモンふうみやき ②いわしのみぞれに しらす入りおにじめ チーズドッグ	こめ さとう 小麦粉 さとう	油あげ みそ わかめ とり肉 いわし がんもどき しらすほし たまご チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ レモンじる だいこん こんにゃく にんじん ふき わらび たけのこ	④699 ⑤881	④30.9 ⑤31.6
8 (金)	【☆チャグチャグ馬コ給食☆】 キャロットパン チャグチャグ豆っこスープ ①わびゅうコロッケ ②ほうれん草オムレツ はなやさいサラダ オレンジ	小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも パン粉 小麦粉 ドレッシング(油)	スキムミルク ベーコン ひよこまめ いんげんまめ ぎゅう肉 たまご	にんじん たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし オレンジ	④782 ⑤879	④26.9 ⑤32.7
11 (月)	ごはん どさんこ汁 ①あじのしおやき ②さんまのおかかに すきこんぶのにも みじょうかん	こめ バター じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 とうふ みそ あじ さんま かつおぶし とり肉 こんぶ ちくわ	にんじん たまねぎ にんにく もやし とうもろこし にんじん こんにゃく えだまめ みじょうかん	④609 ⑤822	④28.3 ⑤33.2
12 (火)	ごはん スーミータン ①かにと野菜のつつみむし② ②はるまき はつぼうさい	こめ でん粉 ごま 小麦粉 でん粉 はるさめ 小麦粉 ごま油 でん粉	ロースハム たまご すけそうだら かまぼこ かに たまご ぶた肉 ぶた肉 えび いか あさり なると	にんじん とうもろこし ごまつな たまねぎ たけのこ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ ほうい たいのこ グリンピース	④651 ⑤830	④30.0 ⑤31.3
13 (水)	ごはん チキンとひよこ豆のカレー ①ゆでたまご ②カップエッグ かいそうサラダ アーモンドごぞかな	こめ 油 カレールウ じゃがいも アーモンド ごま	とり肉 ひよこまめ たまご たまご かいそう かたくちいわし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく いんげん りんご トマト きゅうり もやし キャベツ にんじん	④724 ⑤897	④28.5 ⑤32.0
14 (木)	ごはん ひつつみ汁 ①とりのからあげ ②さばのみそに しそひじきあえ	こめ 油 小麦粉 でん粉 油	とり肉 とり肉 さば みそ ひじき	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん	④605 ⑤777	④22.3 ⑤25.8
15 (金)	ごはん とうふとめかぶのみそ汁 ①さんまのおかかに ②とり肉のレモンふうみやき じゃがいものそばろに ミニさくらんぼゼリー	こめ でん粉 ごま 小麦粉 でん粉 はるさめ 小麦粉 ごま油 でん粉	油あげ とうふ めかぶ みそ さんま かつおぶし とり肉 ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ レモンじる たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こんにゃく さくらんぼかじゅう	④654 ⑤758	④27.8 ⑤35.0
18 (月)	ごはん みそけんちん汁 さばのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのソースいため オレンジ	こめ ごま油 油	とり肉 とうふ みそ さば ロースハム あおり	にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン オレンジ	④638 ⑤給食なし	④27.0 ⑤給食なし
19 (火)	【食育の日～まごわやさしい～】 ごはん さんかいキムチ汁 こんさいの平つくね だいずとひじきのごまみそいため おさつスティック	ま(豆・大豆製品)・ご(ごま)・わ(わかめ)・海(そう)・や(やさい)・さ(さかな)・し(しいたけ)・きの(こ)・い(いも) こめ 油 パン粉 油 ごま さとう さつまいも	ぶた肉 さけ みそ とり肉 だいず ひじき ちくわ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	④681 ⑤給食なし	④28.6 ⑤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 (水)	ごはん かぼちゃのみそ汁 ①ますのしおやき ②さけの照りマヨネーズやき キャベツのゆずかつおあえ かたぬきチーズ	こめ さとう マヨネーズ さとう	油あげ みそ ます さけ かつおぶし チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ にんじん ごまつな もやし	④613 ⑤745	④30.5 ⑤31.6
21 (木)	ごはん ビーフンスープ ①滝沢産ごまつなぎょうざ ②かにと野菜のつつみむし② くきわかめのちゅうかいいため	こめ ごま油 ビーフン 小麦粉 ねぎ油 小麦粉 でん粉 ごま油 さとう	とり肉 ぶた肉 すけそうだら かまぼこ かに たまご ぶた肉 くきわかめ	にんじん はくさい しょうが ねぎ キャベツ ごまつな たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ にんじん にんじん たけのこ もやし にんにく	④565 ⑤712	④21.2 ⑤26.4
22 (金)	丸パン コーンスープ ①ほうれん草オムレツ ②わびゅうコロッケ えだまめサラダ ブルーベリー&マーガリン	小麦粉 さとう バター 生クリーム じゃがいも じゃがいも パン粉 小麦粉 ドレッシング(油) ブルーベリージャム マーガリン	スキムミルク ぎゅうにゅう たまご ぎゅう肉	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ほうれん草 たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	④655 ⑤883	④23.9 ⑤29.4

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

25 (月)		ごはん みずなとあさりのスープ ◎あまず肉だんご◎ ◎チキンカツ ごもくはるさめ フルーツあんぱん	こめ ごま パン粉 小麦粉 油 ごま油 はるさめ さとう さとう	あさり とり肉 ぶた肉 とり肉 たまご ぶた肉 とうにゅう	きくらげ にんじん だいこん みずな たまねぎ にんじん たまねぎ こまつな たけのこ にんにくしょうが もも あんず	④616 ⑤756	④20.7 ⑤25.2
26 (火)		ごはん ひきな汁 ◎さんまのうめに ◎あじのしおやき 肉豆腐 グレープフルーツ	こめ 油 さとう	油あげ みそ さんま あじ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ うめ にんじん えのきたけ こんにゃく はくさい ねぎ グレープフルーツ	④646 ⑤778	④25.7 ⑤38.0
27 (水)		ごはん マーボー豆腐 ◎はるまき ◎かに玉 もやしナムル	こめ ごま油 さとう 小麦粉 はるさめ 小麦粉 小麦粉 ごま ごま油 さとう	ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 たまご かに	にんじん たまねぎ にんにくしょうが たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんじん グリンピース しいたけ もやし ビーマン きゅうり ぜんまい	④706 ⑤815	④23.3 ⑤30.3
28 (木)		ごはん かき玉汁 ◎さばのみそに ◎さばのカレーしょうゆやき ひじきのいために れいとうあんず	こめ 小麦粉 油 さとう	たまご とうふ さば みそ さば あさり ひじき さつまあげ	にんじん しいたけ ねぎ にんじん こんにゃく いんげん あんず	④667 ⑤776	④25.7 ⑤32.9
29 (金)		ナン キーマカレー てりやきチキン グリーンサラダ グレープゼリー	小麦粉 さとう 油 じゃがいも カレールウ オリーブ油 さとう さとう	ぶた肉 だいず とり肉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ トマト りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり えだまめ ぶどうかじゅう	④667 ⑤864	④30.3 ⑤38.7

※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)
④644 ⑤800	④25.9 ⑤30.6

～★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、梅雨特有のじめじめとした季節がやってきました。このじめじめとした時期には、食中毒の危険が高まります。一番の予防策は手洗い！しっかりと石けんで手を洗うことで、食べ物にバイ菌がつくのを防ぎます。食事をする時、料理をするときには、意識して手洗いをしていきたいですね。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



かたい物を
よくかんで食べる

目安は
ひとくち
一口30回!

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



よくかんで食べると、だ液がしっかり出て口内をきれいにしてくれるので、むし歯予防になります。また、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

食中毒予防の3原則

付けない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける

中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

食中毒菌を

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

30年度の給食費の納付がはじまりました！納期限までに忘れずに納付をお願いします！

○ 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。

滝沢市では、**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。**

毎日、安全安心でおいしい給食を安定的に供給するためには、保護者の皆様のご協力があってこそと考えております。

趣旨をご理解いただき、学校給食費の納期内納入(口座振替の方は、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！

学校給食費の納付は、原則口座振替をお願いしておりますが、事情により納付書払いの方は、コンビニでも納付可能です。

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。



滝沢市営業係長「ちゃくぼん」

コンビニで納付できるって、とっても便利だぼん♪

◎ 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30年4・5月分の測定結果については、下表のとおりです。

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26日	麦ごはん、牛乳、キャベツのみそ汁、(小) サバの味噌煮、(中) ニシンの塩焼、山菜のお煮しめ、美生柑	不検出	不検出	5.4	4.7
平成30年 5月10日	麦ごはん、牛乳、かぼちゃのみそ汁、(小) 彩り野菜の玉子焼き、(中) アジフライ、野菜のアーモンドあえ、甘夏みかん	不検出	不検出	5.4	4.3

※「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、**7月2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>

▶給食センターブログ▶
QRコード

