

# 1月 献立のおしらせ

令和6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
17 (金)	むぎごはん コロコロやさいスープ ④トマトミートオムレツ ⑤たまごわさんざつまいもコロロッケ かみかみドライカレー カルシウムウエハース（パニラ）	米 麦 じゃがいも でん粉 油 ⑤さつまいも じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 さとう カレールウ 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	ベーコン たまご とり肉 ぶた肉 大豆 大豆ミート 乳せいひん	⑤にんじん パセリ だいこん たまねぎ トマト たまねぎ にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	④579 ⑤816	④21.4 ⑤23.7
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 (月)	ごはん しんじゅんおいわいじる ④さんまのうまかに ⑤さばのみそに ちくぜんに ミニももゼリー	米 そうめん さとう さとう でん粉 さとう 油 さとう	とうふ いとかまぼこ さんま さば みそ とり肉	にんじん はくさい ⑤ねぎ しょうが にんじん えだまめ たけのこ れんこん ほししいたけ こんにゃく もも果汁	④615 ⑤775	④26.6 ⑤31.1
21 (火)	【滝沢小学校希望献立】 ごはん ビーフンチュー ④からあげ ⑤トマトミートオムレツ はるさめサラダ いちごクレープ	☆献立のねらい ～給食委員会のみんなで考えたメニューです。みんなの大好き「ハッピー・ラッキーメニュー」です。心もおなかも大満足。みんなが笑顔になりますね～ 米 じゃがいも さとう ビーフンチューールウ 油 さとう 油 でん粉 でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 油	牛肉 とり肉 たまご とり肉 とうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん もやし きゅうり いちご・レモン果汁	④803 ⑤888	④26.7 ⑤25.5
22 (水)	ごはん なめこじる ④さばのみそに ⑤さんまのうまかに さつまいもあげのきんぴら りんご	米 さとう でん粉 さとう ごま ごま油 さとう	とうふ みそ さば みそ さんま さつまいも	にんじん ⑤だいこん ねぎ なめこ しょうが にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく りんご	④634 ⑤722	④26.5 ⑤27.6
23 (木)	【教科書献立】 ごはん はっこうパワーじる ④いりどうふのつみつき ⑤ちゅうかはるまき ビーフンいため ジョア（プレーン）※牛乳はつきません	米 油 さとう 油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 ビーフン 油 さとう	とり肉 とうふ みそ とり肉 とうふ ぶた肉 とり肉 スキムミルク	にんじん だいこん ねぎ キムチ しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ たけのこ しょうが にんにく	④556 ⑤794	④24.3 ⑤23.8
1月24日～30日 「全国学校給食週間から～知っているかな？岩手のおいしい食材～」						
24 (金)	【全国学校給食週間①】 ごくとうパン たきざわさんかぼちゃのスープ ④ケチャップミートボール② ⑤とりのてりやき はなやさいサラダ	滝沢産のかぼちゃを使用した「滝沢産かぼちゃのスープ」が登場します。 小麦粉 ごくとう パンキンポタージュのルウ バター パン粉 さとう でん粉 油 さとう ドレッシング（油）	スキムミルク ベーコン 牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉	にんじん ⑤かぼちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ しょうが にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	④639 ⑤780	④22.3 ⑤29.0
27 (月)	【全国学校給食週間②】 ごはん げんざんめかぶのみそじる ④ねぎいりあつやきたまご ⑤さげのしおやき にくじゃが ぎんかのしすく/ババロア	米 でん粉 さとう 油 じゃがいも さとう 油 米粉 さとう 水あめ	とうふ 油揚げ めかぶ みそ たまご さげ ぶた肉 とうにゅう	⑤にんじん ⑤だいこん ねぎ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが みかん	④585 ⑤719	④22.5 ⑤31.9
28 (火)	【全国学校給食週間③】 ごはん マーボー豆腐 ④ちゅうかはるまき ⑤いりどうふのつみつき たきざわさんりんごのフルーツあんじん	米 さとう 油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう 油 さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とうふ とうにゅう	⑤にんじん たまねぎ ⑤ねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが みかん もも バイナップル アロエ ⑤りんご にんじん・かぼちゃペースト	④659 ⑤797	④19.0 ⑤27.9
毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」 健康な体づくりのために、家庭でも「減塩」に取り組みましょう。						
29 (水)	【全国学校給食週間④】 ごはん ひつつま ④さげのしおやき ⑤ねぎいりあつやきたまご ほくげんのゆずしょうゆあえ あじつけのり	米 小麦粉 でん粉 さとう 油 さとう さとう	とり肉 さげ たまご かつおぶし のり かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん ほうれんそう はくさい もやし ゆず果汁	④543 ⑤700	④28.3 ⑤27.1
30 (木)	【全国学校給食週間⑤】 ごはん たきざわさんやさいのみそじる ④とりのてりやき ⑤とりのからあげ すきごんぶのにももの りんご	米 ⑤じゃがいも さとう さとう 油 でん粉 さとう 油	油あげ みそ とり肉 とり肉 すきごんぶ さつまいも	にんじん ⑤だいこん ⑤ねぎ ⑤ごぼう にんにく しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく りんご	④558 ⑤757	④23.4 ⑤28.2
31 (金)	ナン キーマカレー ④たきざわさんざつまいもコロロッケ ⑤ケチャップミートボール② さわやかサラダ	小麦粉 さとう 油 カレールウ 油 ⑤さつまいも じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 パン粉 さとう でん粉 油 ドレッシング（油）	ぶた肉 大豆 とり肉 ぶた肉 ツナ（まぐろ）	にんじん ⑤かぼちゃ えだまめ トマト たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	④629 ⑤788	④21.9 ⑤31.7

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ◎は滝沢産です。米も全て滝沢産です。  
 ※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を、各学校へお知らせしています。  
 ※栄養価は、④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。【基準値 エネルギー（kcal）④650 ⑤830 タンパク質（g）④24.0 ⑤30.0】  
 ※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用しております。従来成分表より、エネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりませんが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
④618 ⑤776	④23.9 ⑤28.0

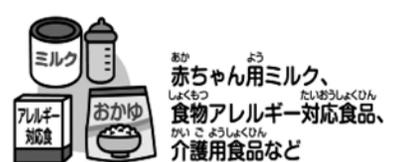
## 災害時の「食」を備えまじょう

### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



家庭で備蓄リストの作成を！  
 家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

3学期が始まり、いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、みなさんも日々実践している「手洗い・うがい」はもちろんのこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことも重要です。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足なども気になる時期です。規則正しい食生活を見直すとともに、意識をして体を動かしていきましょう。



1月24日～30日は  
「全国学校給食週間」です!

◆学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、重要な役割を果たしています。全国学校給食習慣は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間になっています。

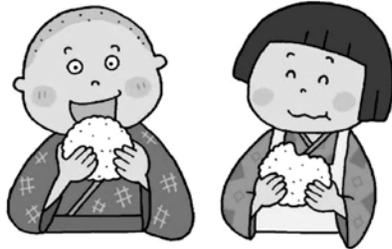


1月24日～30日「全国学校給食週間」  
日本の学校給食の歴史を知ろう!

日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事である子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



今月の希望献立

1/21 (火)  
1月  
【学校名】 滝沢小学校

きぼうこんだて  
希望献立

<献立のねらい>  
給食委員会のみんなで考えたメニューです。みんなの大好物「ハッピー・ラッキーメニュー」です。心もおなかも大満足。みんなが笑顔になりますね。

からだのちよしょうとどのえるはたらき 骨や血や肉になるはたらき

はるさめサラダ (やさしいをつかつたおかず) からあげ (魚や肉などメインになるおかず)

いちごクレープ (くだものやゼリーなど) デザート 副菜 主菜 牛乳 汁もの 主食 主菜

ねつや力のもとになるはたらき ごはん ビーフシチュー (ごはんやパン)

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

地域や家庭によってかわる  
正月料理

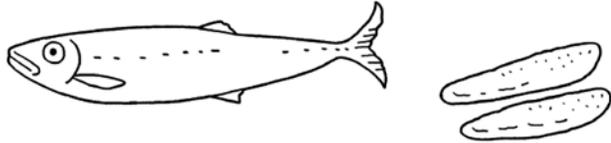
おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

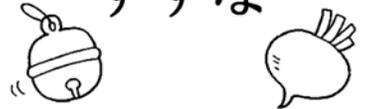


正月の縁起物  
にしん・数の子

にしんは「春(はる)告(つげ)魚(うお)」ともいわれ、正月料理などに欠かせません。また、数の子は、にしんの卵巣を塩漬けにしたもので、子孫繁栄の願いを込めて、おせち料理に入れられています。



春の七草のひとつ  
すずな



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

れんこんは縁起物

先が見通せる



れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

本年も学校給食事業へのご協力よろしくお願ひいたします♪

あけましておめでとうございます!今年も皆様のご協力のもと、おいしい学校給食の提供に努めてまいります!2025年もどうぞよろしくお願ひいたします★



保護者の皆様へ  
お知らせ

病気や事故等で長期間学校を欠席する場合（学校から給食センターへ届出があつてから3日後より起算し、引き続き5日以上欠席の場合）で「欠食」となる場合でも、一旦第10期分まで納付していただいてから、給食費を減額しています。今年度の欠食分の給食費につきましては、年度末（2月末～3月頃）に減額処理いたします。対象の方へは、のちほど通知文書を郵送いたしますので、ご確認をお願いします。



滝沢市営業係長「ちゃぐぼん」

2025年も張り切って  
ブログを更新するぼん!!!  
要チェックだぼん♪



次回(第9期)の給食費の納期限は  
1月31日(金)です。  
口座振替の方はこの日が振替日になりますので  
残高確認をお願いします!