




2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
3 (月)	 ごはん えのきたけのちゅうかスープ ①アジフライ ②とりのスタミナやき ダイナマイトチャプチェ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう はるさめ ごま油	ハム とうふ わかめ アジ とり肉 ぶた肉	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ③ねぎ りんご たまねぎ にんにく にんじん ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	④592 ⑤725	⑥23.5 ⑦30.4
4 (火)	 ごはん ジュリアンスープ ①チーズインハンバーグ ②ケチャップソースハンバーグ ツナマカロニサラダ メロンクリームソーダふうゼリー	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油 マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	とり肉 チーズ たまご とり肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ) とうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ③ごぼう たまねぎ トマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー カリフラワー メロン果汁	④625 ⑤818	⑥21.0 ⑦24.9
5 (水)	 ごはん ワンタンスープ ①ケランマリ ②ぼうぎょうざ はっぼうさい ヨーグルト	米 ワンタン小麦粉 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 油	とり肉 わかめ たまご ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なると ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ にんじん ねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが	④610 ⑤761	⑥25.7 ⑦30.8
6 (木)	 ごはん ざつまいもじる ①とりのスタミナやき ②アジフライ たくあんとやさいのごまあえ	米 ③ざつまいも さとう パン粉 小麦粉 油 ごま	ぶた肉 油あげ みそ とり肉 アジ	にんじん はくさい ねぎ にんにく りんご たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう もやし たくあん	④593 ⑤770	⑥24.8 ⑦28.2
7 (金)	 ごはん めかぶじる ①かまぼこひきにくフライ ②ベーコンいりあつやきたまご ぶたバラとだいごんのこくとうに ゆめオレンジゼリー	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう あぶら さとう でん粉 油 油 こくとう さとう	とうふ 油あげ めかぶ みそ ぶた肉 たまご ベーコン(乳) ぶた肉	にんじん はくさい ④ねぎ かぼちゃ たまねぎ りんご にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく オレンジ果汁	④629 ⑤753	⑥21.0 ⑦26.6
10 (月)	 ごはん あざりとわかめのすましじる ①とりのしおこうじやき ②ごもくあつやきたまご れんごんにくみそいため なっとうふりかけ	米 でん粉 さとう 油 ごま ごま油 さとう さとう	とうふ あさり わかめ いとかまぼこ とり肉 たまご ぶた肉 みそ かつおぶし なっとう のり かつおぶし	だいこん ねぎ ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん れんこん もやし キャベツ にんにく にんじん かぼちゃ	④590 ⑤701	⑥28.3 ⑦28.4
12 (水)	 【滝沢南中学校希望献立】 ごはん ポークカレー ①ほうれんそうオムレツ ②とりのてりやき はるさめサラダ やきプリンタルト	米 じゃがいも カレールー 油 でん粉 油 さとう はるさめ ごま ドレッシング(油) 小麦粉 マーガリン さとう	ぶた肉 たまご とり肉 たまご 乳せいひん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	④779 ⑤972	⑥22.0 ⑦31.2
13 (木)	 【教科書献立①】 ごはん じゃがいものみそじる いわしのおかか だいたすひじきのいりに オレンジ	米 じゃがいも ふ さとう でん粉 さとう 油	みそ いわし かつおぶし さつまあげ だいたす 油あげ ひじき	にんじん だいこん ④ねぎ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく オレンジ	④594 ⑤731	⑥25.9 ⑦29.8
14 (金)	 ミルクパン コロコロやさいスープ ①ミートボール② ③やさいグラタン やさいのごまサラダ ガトーショコラ	小麦粉 さとう じゃがいも パン粉 さとう でん粉 油 米粉 じゃがいも さとう 油 ごま 米粉 さとう 油 ココアパウダー	スキムミルク れんにゅう ベーコン とうにゅう おから とうにゅう	にんじん パセリ だいこん たまねぎ とり肉 にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ えだまめ ブロッコリー	④670 ⑤891	⑥24.0 ⑦23.9
17 (月)	 ごはん マーボー豆腐 ①ぼうぎょうざ ②ケランマリ フルーツあんじん	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 ごま油 さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが にんじん ねぎ ピーマン みかん もも バイナップル ③りんご にんじん かぼちゃペースト	④642 ⑤786	⑥20.9 ⑦23.9
18 (火)	 ごはん はくさいのみそじる ①さけのしおやき ②さばのみそに ごぼうサラダ りんごのシャーベット	米 さとう でん粉 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ さとう	あつあげ みそ さけ さば みそ	にんじん はくさい ④ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし りんご	④601 ⑤856	⑥25.0 ⑦30.0
19 (水)	 【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん なめこじる ①ベーコンいりあつやきたまご ②かみかみたこメンチカツ ぶたキムチいため カルシウムウエハース(パニラ)	米 麦 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	とうふ 油あげ みそ たまご ベーコン(乳) たら たこ あおさのり ぶた肉 乳せいひん	にんじん だいこん ねぎ なめこ キャベツ しょうが にんじん キャベツ もやし たけのこ キムチ にんにく しょうが	④555 ⑤732	⑥22.4 ⑦28.3
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 (木)	 ごはん ハヤシシチュー ①やさいグラタン ②ミートボール③ かんきつドレッシングサラダ ジョア(マスカット)※牛乳はつきません	米 じゃがいも さとう ハヤシシチュールー 油 米粉 じゃがいも さとう 油 パン粉 さとう でん粉 油 ドレッシング(油) さとう	ぶた肉 とうにゅう おから とり肉 スキムミルク	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし トマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり マスカット果汁	④621 ⑤847	⑥16.2 ⑦28.6
21 (金)	 ごはん かきたまじる ①かみかみたこメンチカツ ②とりのしおこうじやき にくじゃが とうにゅうプリン	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも さとう 油 さとう	とうふ たまご いとかまぼこ たら たこ あおさのり とり肉 ぶた肉 とうにゅう	にんじん ④ねぎ しめじ キャベツ しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	④659 ⑤800	⑥25.4 ⑦33.3
25 (火)	 ごはん ほうれんそうのみそじる ①ごもくあつやきたまご ②さけのしおやき すまやきふうに やさいふりかけ	米 じゃがいも でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう	油あげ みそ たまご さけ ぶた肉 とうふ かつおぶし	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ にんじん はくさい たまねぎ きりぼだいこん こんにゃく にんにく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	④564 ⑤701	⑥24.5 ⑦35.2

(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)

26 (水)	 【鶴飼小学校希望献立】 ごはん チキンカレー ④てりやきチキン ⑤ほうれんそうオムレツ はるさめサラダ いちごクレープ	☆献立のねらい ~1年間がんばった自分たちにごほうびになる献立にしました。鶴飼小学校で人気のメニューを選びました。~ 米 じゃがいも カレールー 油 さとう でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング(油) 米粉 さとう 油	とり肉 とり肉 たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんにく ほうれんそう にんじん もやし きゅうり いちご・レモン果汁	⑦785 ⑧982	⑨25.5 ⑩25.8
27 (木)	 【教科書献立②】 ごはん キャベツのみそしる ④さばのみそ ⑤かぼちゃひきにくフライ ごもくびりからに いよかん	小学校4年生の保健体育では、「育ちゆくわたしたちの体」という学習をします。よりよい成長について必要な栄養素について学びます。 米 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう あぶら さとう	あつあげ みそ さば みそ ぶた肉 ちくわ だいす	にんじん キャベツ ⑥ねぎ ほししいたけ かぼちゃ たまねぎ りんご にんじん だいこん えだまめ こんにゃく いよかん	⑪621 ⑫706	⑬27.4 ⑭23.1
28 (金)	 パンズパン シンデレラスープ ④ケチャップソースハンバーグ ⑤ハーブチキン はなやさいサラダ	小麦粉 さとう パンキンポタージュのルー バター 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 ⑥かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが パプリカ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー キャベツ	⑮675 ⑯782	⑰24.9 ⑱29.1

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。

※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。④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)を使用して算出しております。従来の成分表より、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すが、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)
④634	⑤23.8
⑥795	⑦28.5

~★給食だより~ 2月号 給食目標「身体をつくる食べ物を知ろう」

節分が過ぎると「立春」がやってきます。まだ寒い日が続いていますが、暦の上では春を迎えようとしているのです。引き続き栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けないじょうぶな体をつくりましょう。また、冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥がカゼの原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

成長期に大切な **たんぱく質** バランスよくとろう!



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

たんぱく質が多い食品

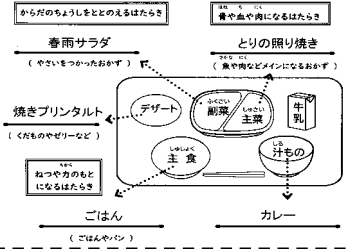


さけ まぐろ(赤身)
かつお
とり肉(むね・ささみ) 卵
豚肉(ヒレ・もも) 納豆

今月の希望献立

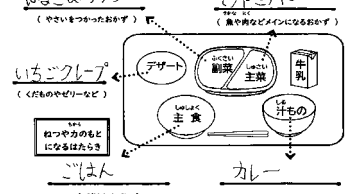
2/12(水) きぼうこんだて 希望献立 滝沢南中学校

【献立のねらい】
 (1) 給食の献立作成を通して、給食への興味、関心を高める。
 (2) これまでの給食への「感謝」を感じながら、最後の希望献立への思い出をつくる。
 (3) バランスのとれた食事について考える。



2/26(水) きぼうこんだて 希望献立 羊島食小

【献立のねらい】
 1年間がんばった自分たちにごほうびになる高たんぱくにしました。羊島食小小学校で人気のメニューを選びました。



今年度の給食費の納付は2月28日(金)が最後です!

学校給食費は、5月から翌年2月までの計10回で納付をお願いしています。学校給食費の未納がある場合は、第10期納期限までに全額納付ください。現在の未納額を確認したい方や、納付書の再発行を希望する方がいらっしゃいましたら、遠慮なく給食センターまでご連絡ください。



学校給食費口座振替の振替口座変更についてお知らせだぼん!

学校給食費口座振替をご利用いただきありがとうございます!
 「振替口座を変更したいけれど、変更方法がわからない...」このような声を複数いただいています。そのため、振替口座の変更について今一度お知らせします!
 ①「口座振替依頼書」に変更先の口座情報を記入し、届出印を押します(口座振替依頼書は、滝沢市内の金融機関窓口、給食センターにあります)。
 ②届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関窓口にて、直接口座振替依頼書を提出します。
 お手続きは以上です! 最短で翌月の納期限分より新しい口座から引き落とされます。(ご提出のタイミングにより翌々月になることもあります)

重要!!

学校給食費の納付について確認をお願いします!!

2月28日(金)が今年度最後の学校給食費納期限となります。
 「残高不足で未納が残っているかもしれない」「払い忘れてしまった学校給食費を督促状(納付書)で納付したか忘れてしまった」などございましたら、学校給食センターにご連絡ください!
 未納確認のお問い合わせで、未納が残っている場合は、納付書を再発行してご自宅に郵送いたします。また、納付相談も行っておりますので、学校給食費のお支払いについて、ご不明な点や心配事などございましたら、学校給食センターにお問い合わせください。



ぜひ給食見載の写しを真実のよめるコボロンゴトも

滝沢市営業係長「ちやくぼん」

