

# 3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 ハヤシシチュー ④ベーコンエッグロール ⑤チーズインハンバーグ たまねぎドレッシングサラダ おいおいゼリー	米 じゃがいも さとう ハヤシシチューールウ油 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング（油） さとう	ぶた肉 たまご ベーコン（乳） とり肉 チーズ たまご ツナ（まぐろ） とうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし いちご果汁	④691 ⑤881	④23.4 ⑤29.0
4 (火)	ごはん ほうれんそうのみそしる ④とりのからあげ ⑤ベーコンまきあつやきたまご こうやどうぶのそぼろに さつまいもスティック	米 じゃがいも さとう 油 でん粉 さとう でん粉 油 さとう 油 さつまいも さとう 油	みそ とり肉 たまご ベーコン（乳） とり肉 こうやどうぶ	にんじん ほうれんそう ④ねぎ ごぼう しょうが にんじん えだまめ ほししいたけ こんにゃく しょうが	④647 ⑤733	④27.3 ⑤28.7
5 (水)	ごはん さつまいもしる さばのみそに ごもくきんぴら オレンジ	米 ⑤さつまいも 小麦粉 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 ごま ごま油 さとう	とり肉 油あげ みそ さば みそ さつまいも だいず	にんじん だいこん たまねぎ しょうが にんじん ピーマン ごぼう れんこん こんにゃく オレンジ	④672 ⑤843	④27.2 ⑤32.0
6 (木)	ごはん みそラーメン ぼうぎょうざ たくあんとやさいのごまあえ	米 ラーメン（小麦） 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ごま ごま油	ぶた肉 なたと みそ ぶた肉 とり肉	にんじん チンゲンサイ とうもろこし ④ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん ほうれんそう えだまめ もやし たくあん	④581 ⑤722	④21.3 ⑤25.6
7 (金)	ごはん ココロロやさいスープ ④ミートボール② ⑤とりのからあげ ドライカレー ミニももゼリー	米 じゃがいも さとう でん粉 油 さとう でん粉 油 さとう カレールウ 油 さとう	ベーコン とり肉 とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート	にんじん だいこん たまねぎ トマト たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんにく もも果汁	④631 ⑤834	④23.8 ⑤30.5
10 (月)	ごはん わかめのみそしる ④さけフライ ⑤いろどりあつやきたまご にくじゃが	米 じゃがいも さとう 油 パン粉 小麦粉 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも さとう 油	わかめ とうふ 油あげ みそ さけ たまご ぶた肉	にんじん だいこん にんじん ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	④614 ⑤712	④26.8 ⑤27.2
11 (火)	ごはん ポークカレー ④ハーブチキン ⑤さけフライ ぶくじんづけサラダ ジョア（マスカット）※牛乳はつきません	米 じゃがいも カレールウ 油 さとう パン粉 小麦粉 油 さとう	ぶた肉 とり肉 さけ スキムミルク	にんじん たまねぎ しょうが にんにく バジル にんじん ほうれんそう えだまめ もやし ぶくじんづけ マスカット果汁	④600 ⑤743	④23.0 ⑤24.5
12 (水)	ごはん マーボーどうぶ ④はっきんとんぎょうざ ⑤スタミナチキン はるさめサラダ すだちゼリー	米 さとう 油 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ 白豚豚（花巻市） とり肉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが にら キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう すだち果汁	④649 ⑤843	④22.6 ⑤31.0

※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)
④636	④24.4
⑤789	⑤28.6

## たくさんのお手紙

今年度もたくさんのご感謝のお手紙ありがとうございました！  
その一部をご紹介します♪

いつも給食を作ってくれてありがとうございます。カレーが最高です。



いつものこさず食べています。おいしくて、止まりません。



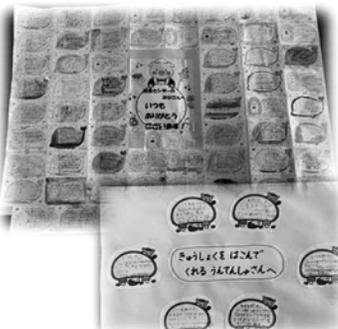
いつもあたたかいごはんを作ってくれてありがとうございます。食器も洗ってくれてありがとうございます。



毎日5100人分のごはんを作ってくださるなんて毎日感謝しています。給食センターのメニューは毎日おいしいです。



いつもいろいろなメニューの給食をありがとうございます。今日は何のメニューかと、いつも楽しみです。これからもがんばってください。



みなさんの、そのひとことが毎日の給食づくりのエネルギーになっています。今年度も、たくさん給食を食べてくれてありがとうございました！また4月からの給食を楽しみにしていきましょう♪

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

小学校6年生のみなさん、中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。心も体もこれからますます成長する皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとることや食事を楽しむことは何より大切です。

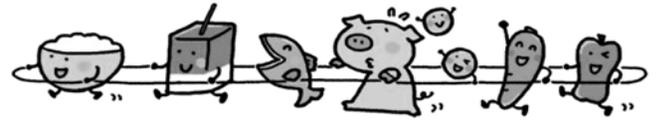
小学校6年生のみなさんは、中学校でも給食を食べる人が多いと思います。中学校では、給食の量が今までよりも増えます。中学生に必要な栄養をしっかりととりましょう。

中学校3年生のみなさんは、3月に食べる給食が“人生で最後の給食”になる人もいますよね。給食で学んだことや楽しかったことを時々思い出して、これからの生活を満喫してほしいと心から願っています！



（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

この1年間、おたよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



# 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた      |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



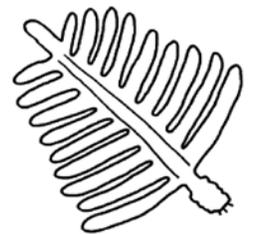
わかめのみそ汁



若竹煮

春を告げる食品

**わかめ**



## 今年度も給食費の納付にご協力いただきありがとうございました！

さて、年度末となりましたが、保護者の皆様 新年度に向けての準備はいかがでしょう？  
今一度、ご確認くださいね！

新年度に向けて ～その1～

### 口座振替がまだの方、今から登録しませんか？

給食費の納付は、納め忘れがないよう口座振替を推奨しております。これまで納付書払いだった方も、現在の口座を変更したい方も、新年度の納付は5月から始まりますので、お早めに（3月末まで）ご利用の金融機関で手続きをお願いします。

口座振替申請用紙は、滝沢市役所のほか、滝沢市内の金融機関に備え付けています。給食センターから郵送することもできますので、郵送を希望する場合は給食センターにご連絡ください！



新年度に向けて ～その2～

### 給食費の納付忘れがないかご確認を！！

納付忘れや口座の残高不足などによって給食費の未納がないか、今一度ご確認をお願いいたします。  
口座振替の方は預金通帳の記帳でご確認いただけます。また、未納確認は給食センターへのお問い合わせでも受け付けています。  
もし未納があった場合は、納付書の再発行や来所納付、分割納付などのご相談をお受けしますので、お気軽にお問い合わせください！



滝沢市営業係長  
ちやくぼん

給食の写真を写真やコメントが  
見ているほしいほんも♪

