

# 11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
1 (金)	 ごはん はくさいのみそしる ①あかうおのピリからやき ②にくだんご② てつじんにくじゃが カルシウムウエハース（レモン）	米 さとう パン粉 さとう でん粉 油 じゃがいも さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	油あげ みそ あかうお みそ とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 乳せいひん	にんじん はくさい ④ごぼう えのきたけ たまねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	④549 ④730	④24.5 ④26.0
5 (火)	 ごはん けんちんじる ①さばのみそに ②かみかみたこメンチカツ やさしいゆずかつおあえ ミニももゼリー	米 ごま油 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう	とり肉 とうふ さば みそ たら たこ あおさのり かつおぶし	にんじん だいこん さんさい ④ねぎ キャベツ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい もやし ゆずかじゅう ももかじゅう	④577 ④706	④24.7 ④25.4
6 (水)	 ごはん わかめスープ ①とりのからあげ ②スタミナチキン はっほうさい	米 さとう 油 でん粉 さとう ごま油	わかめ とうふ とり肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん しめじ とうもろこし ねぎ しょうが りんご たまねぎ にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい いたけのこ にんにく しょうが	④585 ④716	④28.2 ④32.8
7 (木)	 【☆教科書献立①】 ごはん じゃがいものみそしる ごもくあつやきたまご にくどうふ なっとうふりかけ	 米 じゃがいも ふ でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう	みそ たまご ぶた肉 とうふ なっとう のり かつおぶし	にんじん えのきたけ ④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 ほししいたけ こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ	④556 ④704	④23.5 ④28.2
8 (金)	 【いい歯の日】 パンズパン ジュリアンスープ ケチャップソースハンバーグ さつまいもサラダ ぶどうグミ	 小麦粉 さとう さとう でん粉 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう	スキムミルク とり肉 ぶた肉 ゼラチン	にんじん だいこん たまねぎ ④キャベツ 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 えだまめ ぶどうかじゅう	④688 ④814	④24.7 ④27.7
11 (月)	 【鮭の日】 ごはん いしかりじる ①とんかつ ②ベーコンまきあつやきたまご しそひじきあえ	米 ④じゃがいも バター パン粉 でん粉 油 さとう でん粉 油	さけ みそ ぶた肉 たまご ベーコン（乳） しそひじき	にんじん たまねぎ ④ごぼう とうもろこし しょうが こんにゃく にんじん ごまつな きゅうり キャベツ	④552 ④700	④22.9 ④28.7
12 (火)	 【滝沢中学校希望献立】 ごはん ポークカレー ①ベーコンエッグロール ②とんかつ はるさめサラダ いちごクレープ	☆献立のねらい ～滝中生が美味しい給食を食べて元気になる～ 米 じゃがいも カレールウ 油 さとう でん粉 油 パン粉 でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 油	ぶた肉 たまご ベーコン（乳） ぶた肉 とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり いちご・レモンかじゅう	④772 ④932	④22.9 ④27.1
13 (水)	 ごはん めかぶじる ①とりのてりやき ②さばのみそに さつまあげのきんぴら りんご	米 ふ さとう さとう でん粉 さとう 油	とうふ めかぶ とり肉 さば みそ さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ にんにく にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく ④りんご	④603 ④765	④28.2 ④29.9
14 (木)	 ごはん さつまいもじる ①ほっけのしおやき ②とりのしおこうじやき ごうやどうふのそばろに こくとうビーンズ	米 ④さつまいも さとう 油 こくとう	ぶたにく 油あげ みそ ほっけ とり肉 とり肉 ごうやどうふ だいず	にんじん だいこん ④キャベツ 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	④621 ④823	④32.2 ④38.4
15 (金)	 ごはん マーボーどうふ ①ポークシュウマイ② ③ちゅうかはるまき やさしいごまサラダ	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう ドレッシング（油） ごま	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし	④591 ④806	④22.9 ④24.3
18 (月)	 ごはん はくさいのちゅうかスープ ①ちゅうかはるまき ②いりどうふのつつみやき じゃがいものごもくいため	米 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう さとう 油 じゃがいも ごま ごま油	なんと とうふ ぶた肉 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん はくさい とうもろこし きくらげ ④ねぎ 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 にんじん ピーマン もやし にんにく	④621 ④707	④19.3 ④28.3
19 (火)	 【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ひつつみ ①とりのしおこうじやき ②あかうおのピリからやき やさしいおからあえ さつまいもスティック	 米 麦 小麦粉 さとう さつまいも さとう 油	とり肉 とり肉 あかうお みそ かつおぶし	にんじん ④はくさい ごぼう ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	④565 ④681	④24.2 ④28.4
20 (水)		市内小中学校給食なし				
21 (木)	 【和食の日献立】 あっぴまいたけごはん なめこじる ①いりどうふのつつみやき ②たきざわさんごまつないりメンチカツ すきこんぶのもの りんご	☆11月24日の「和食の日」にちなんで献立です。 小麦粉 さとう ココア ④さつまいも バター シチュールウ でん粉 油 さとう	油あげ とうふ みそ とり肉 とうふ ぶた肉 とり肉 すきこんぶ さつまあげ	まいたけ にんじん ごぼう にんじん だいこん ④ねぎ なめこ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが ④ごまつな たまねぎ にんじん えだまめ れんこん こんにゃく りんご	④558 ④744	④23.7 ④24.9
22 (金)	 ココアパン はくさいのクリームシチュー ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ	小麦粉 さとう ココア ④さつまいも バター シチュールウ でん粉 油 さとう	スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム たまご とうにゅう	たまねぎ はくさい マッシュルーム ほうれんそう おかもバインナブルアロエにんじんかぼちゃペーストりんごレモンオレンジかじゅう	④633 ④773	④19.1 ④22.3
25 (月)	 ごはん キャベツのみそしる ①たきざわさんごまつないりメンチカツ ②とりのてりやき きりぼしだいごんのソースいため	米 パン粉 さとう 油 さとう 油	あつあげ みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 ハム あおのり	④にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ ④ごまつな たまねぎ にんにく ④にんじん ピーマン きりぼしだいごん たまねぎ	④596 ④741	④22.1 ④30.0

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。

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

26 (火)	【人気カレー献立】 ごはん チキンカレー ①にくんだご② ③やさいグラタン ふくじんづけサラダ ジョア(マスカット) *牛乳はつきません	★6月12日に一本木小学校で行われた選挙啓発授業の模擬選挙で当選の「チキンカレー」が登場です。 米 じゃがいも カレーウ 油 パン粉 さとう でん粉 油 米粉 じゃがいも さとう 油 さとう スキムミルク	とり肉 とり肉 とうにゅう おから	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう ④キャベツ ふくじんづけ えだまめ マスカットかじゅう	④589 ⑤791	④19.2 ⑤19.3
27 (水)	【滝沢のめぐみ給食・岩手牛肉の日・教科書献立②】 ごはん たきざわさんやさいのみそしる いわしのやなぎさわみそに すきやきふうじ たきざわさんはちみついりだいふく	今年度は、一本木小学校で生産者さんを招いた「ふれあい給食会」を実施します。「地産地消」に関連して、小学校5年生の社会「これからの食料生産」でも学習をします。 米 ⑥さつまいも さとう でん粉 さとう 油 もち米 でん粉 ⑥はちみつ さとう 油	油あげ みそ いわし ④やなぎさわみそ 牛肉 とうふ とうにゅう	⑥にんじん ⑥だいごん たまねぎ ⑥ごぼう ⑥にんじん ⑥はくさい ⑥たまねぎ ⑥ほしだいごん こんやく にんにく いちご	④684 ⑤832	④28.1 ⑤32.0
28 (木)	ごはん みそにこみおでん のりいりあつやきたまご わふうポテトサラダ やさいふりかけ	米 でん粉 さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さとう	とり肉 ちくわ さつまあげ こんぶ みそ たまご のり かつおぶし あおのり かつおぶし	にんじん ⑥だいごん こんやく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	④603 ⑤750	④24.6 ⑤27.6
<b>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。</b>						
29 (金)	【一本木小学校希望献立】 ごはん キムチじる ④スタミナチキン ③とりのからあげ はるさめサラダ みかん	☆献立のねらい ~寒さに負けない元気な体づくりができるように、こんだてを工夫しました~ 米 油 さとう さとう 油 でん粉 はるさめ ごま ドレッシング(油)	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 とり肉	⑥にんじん ⑥はくさい ⑥ねぎ キムチ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんにく しょうが ⑥にんじん もやし きゅうり みかん	④606 ⑤792	④24.6 ⑤29.4

月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
④608 ⑤764	④24.2 ⑤28.0

※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。 ⑥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。

~★給食だより~ 11月号 給食目標「感謝して食べよう」.....

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

想像してみよう！給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。  
 感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん 食べ物運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

今月の希望献立

**給食に込めている思い**

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

11/12(火)  
11月  
希望献立  
滝沢中 学校

<献立のねらい>  
中学生が美味しい給食を食べる機会を

からだのよろしさをとるには  
(1) 1日3食 (2) 量や質を気にする

いちご、ヨーグルト、デザート、主食、汁もの

11/29(金)  
11月  
希望献立  
一本木小学校

<献立のねらい>  
寒さに負けない元気な体づくりが出来るように、こんだてを工夫しました。

からだのよろしさをとるには  
(1) 1日3食 (2) 量や質を気にする

春雨サラダ、スタミナチキン、みかん、デザート、主食、汁もの

11月号 「給食費の児童手当からの天引きについて」  
 ~給食費振替口座の残高不足が続いていませんか?~

今年度が始まって半年が経ち、給食費の納付回数も残り4回となりました！  
 これまで、口座振替の残高不足や納付忘れを防ぐため、献立表で納期限をお知らせしてきたところですが、「口座への入金を忘れて残高不足になってしまった」「振替口座の変更をしたいけど時間がない」などの声をいただきます。



そんな方々のために  
 児童手当天引きがあるんです！



一度お申し込みをさせていただくと、申出がない限り天引き対象の児童生徒が卒業するまで天引きさせていただきます。  
 お申し込み方法は、申出書1枚に記入してご提出いただくだけ！  
 ご希望の方には申出書を郵送しますので、給食センターまでご連絡ください！  
 もちろん、ご質問だけでも構いませんので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください！

給食献立の写真やコメントを、ぜひご覧ください！

重要！ 学校給食費第7期の納期限について

学校給食費第7期の納期限は、12月2日(月)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。

