5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） 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）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 タンパク質 g
1（水）	ごはん	米				
	マーボーどうふ	さとう　でん粉　油	とうふ　ぶた肉　ぶたレバー　みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	(小)620	(小)26.7
	(小)いりどうふのつつみやき	さとう　油	とり肉　とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
	(中)とりのからあげ	さとう　油　でん粉	とり肉		(中)843	(中)32.5
	かんこくふうかいそうサラダ	ドレッシング（油）	かいそう	にんじん　キャベツ　きゅうり　えだまめ		
2（木）	【こどもの日給食】	５月５日の「端午の節句」にちなんだ給食です。				
	ごはん	米				
	たけのこのすましじる		とうふ　わかめ　いとかまぼこ	たけのこ　しめじ　ねぎ	(小)614	(小)28.2
	(小)とりのてりやき	さとう	とり肉			
	(中)かぶとがたハンバーグ	さとう　油	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	(中)717	(中)26.2
	あおなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　ほうれんそう　こまつな　もやし		
	かしわもち（みそあん）	米粉　でん粉　さとう	みそあん			
7（火）	ごはん	米				
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　わかめ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ		
	(小)かみかみたこメンチカツ	小麦粉　でん粉　さとう　油	たら　たこ　あおさのり	キャベツ　しょうが	(小)677	(小)26.0
	(中)えだまめいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご	えだまめ	(中)785	(中)29.7
	たまねぎたっぷりぶたどんのぐ	さとう　油	ぶた肉	にんじん ピーマン たまねぎ こんにゃく しょうが		
	とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう			
8（水）	ごはん	米				
	ミネストローネ	マカロニ　さとう　オリーブオイル	ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー やさいジュース にんにく	(小)567	(小)21.3
	(小)かぶとがたハンバーグ	さとう　油	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが		
	(中)てりやきチキン	さとう	とり肉	にんにく	(中)725	(中)28.5
	かんきつドレッシングサラダ	ドレッシング（油）		にんじん　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり		
9（木）	【教科書献立の日①】	小学校５年生の「社会」では、「寒い気候と北海道の農業・漁業」について学習をします。今日は、北海道にちなんだ食材や料理が登場します。				
	ごはん	米				
	どさんこじる	じゃがいも　バター	ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　にんにく	(小)552	(小)24.0
	(小)ほっけのしおやき		ほっけ			
	(中)いりどうふのつつみやき	さとう　油	とり肉　とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが	(中)755	(中)29.0
	すきこんぶのにもの	さとう　油	すきこんぶ　さつまあげ	にんじん　えだまめ　れんこん　こんにゃく		
	ゆうばりメロンゼリー	さとう		メロン		
10（金）	ココアパン	小麦粉　さとう　ココア	スキムミルク			
	アスパラガスのシチュー	じゃがいも　バター　シチュールウ	とり肉　牛乳　生クリーム	アスパラガス　とうもろこし　たまねぎ	(小)713	(小)24.2
	(小)ほうれんそうオムレツ	さとう　でん粉　油	たまご	ほうれんそう		
	(中)てりやきハンバーグ	さとう　でん粉	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　しょうが　にんにく	(中)912	(中)32.0
	マカロニサラダ	マカロニ　ごま　ノンエッグマヨネーズ	ツナ（まぐろ）	にんじん　ブロッコリー　キャベツ		
13（月）	ごはん	米				
	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ　みそ	にんじん　たまねぎ		
	(小)いわしのみぞれに	さとう　でん粉	いわし	だいこん	(小)587	(小)23.5
	(中)かつおカツ	パン粉　小麦粉　さとう　油	かつお	たまねぎ　しょうが	(中)757	(中)25.8
	たけのこのとさに	さとう	さつまあげ　かつおぶし	にんじん えだまめ たけのこ さんさい こんにゃく		
	みしょうかん			みしょうかん		
14（火）	ごはん	米				
	ぎんがきくらげのちゅうかスープ	パン粉　さとう　でん粉	とり肉　とうふ	にんじん　とうもろこし　きくらげ　ねぎ		
	(小)ビッグぎょうざ	小麦粉　さとう　ねぎ油	白金豚（花巻市）	キャベツ　たまねぎ　にんにく　しょうが	(小)513	(小)18.0
	(中)スタミナチキン	さとう	とり肉	りんご　たまねぎ　にんにく	(中)705	(中)26.7
	やさいのナムル	ドレッシング（油）		にんじん　ほうれんそう　もやし　きゅうり		
	ミニももゼリー	さとう		ももかじゅう		
15（水）	たけのこごはん	米　さとう	とり肉　油あげ	にんじん　たけのこ　ごぼう		
	なめこじる		とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　なめこ	(小)559	(小)20.5
	(小)えだまめいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご	えだまめ		
	(中)ほっけのしおやき		ほっけ		(中)700	(中)26.7
	わふうポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	かつおぶし　あおのり	にんじん　きゅうり　とうもろこし		
16（木）	ごはん	米				
	チキンカレー	じゃがいも　カレールウ　油	とり肉	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく	(小)740	(小)19.1
	(小)ぎゅうにくいりコロッケ	じゃがいも　小麦粉　さとう　油	ぎゅう肉	たまねぎ		
	(中)ほうれんそうオムレツ	さとう　でん粉　油	たまご	ほうれんそう	(中)859	(中)23.0
	フルーツポンチ	さとう		みかん もも パイナップル にんじん・かぼちゃペースト りんご・ぶどう・レモン・オレンジかじゅう		
17（金）	【食育の日・かみかみ献立】	☆かむ力をアップさせる献立です。よくかんで食べることは、丈夫な歯を保つことや脳の活性化にもつながります。				
	むぎごはん	米　麦				
	はくさいのみそしる		とうふ　油あげ　みそ	にんじん　はくさい　ねぎ		
	(小)スタミナチキン	さとう	とり肉	りんご　たまねぎ　にんにく	(小)592	(小)24.4
	(中)かみかみたこメンチカツ	小麦粉　でん粉　さとう　油	たら　たこ　あおさのり	キャベツ　しょうが		
	きりぼしだいこんのソースいため	油	ハム　あおのり	にんじん ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ	(中)761	(中)27.2
	さつまいもスティック	さつまいも　さとう　油				
	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	米				
	キムチじる	油	ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ キムチ しょうが にんにく	(小)567	(小)23.9
	ポークシュウマイ②	小麦粉　さとう	ぶた肉　とり肉	たまねぎ	(中)702	(中)27.5
	はるさめサラダ	はるさめ　ごま　ドレッシング（油）		にんじん　もやし　きゅうり		
21（火）	ごはん	米				
	キャベツのみそしる		あつあげ　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ　ぶなしめじ		
	(小)かつおカツ	小麦粉　でん粉　さとう　油	かつお	たまねぎ　しょうが	(小)591	(小)21.1
	(中)のりいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご　のり			
	ぶたバラとだいこんのピリからに	油　こくとう	ぶた肉	にんじん　だいこん　いんげん　こんにゃく	(中)702	(中)24.8
	やさいふりかけ	さとう	かつおぶし	あおな　あかしそ　かぼちゃ　にんじん		
22（水）	ごはん	米				
	わかめラーメンふうスープ	はるさめ	なると　わかめ	にんじん　もやし　ねぎ　ほししいたけ		
	(小)あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ	(小)559	(小)18.3
	(中)ビッグぎょうざ	小麦粉　さとう　ねぎ油	白金豚（花巻市）	キャベツ　たまねぎ　にんにく　しょうが	(中)701	(中)20.3
	ちゅうかふうごぼうサラダ	ごま　さとう		にんじん　キャベツ　ごぼう　とうもろこし		
	ミニシチリアレモンゼリー	さとう		レモンかじゅう		
23（木）	【教科書献立の日②】	中学校の保健体育で「運動やスポーツと食事」について学習します。今日の給食のように「主食+主菜+副菜+汁物+牛乳・乳製品+果物」を毎食そろえることにより、スポーツ選手に必要な栄養の「質」と「量」を確保することができますよ。				
	ごはん	米				
	ほうれんそうのみそしる		とうふ　みそ	にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　ねぎ	(小)571	(小)21.3
	(小)のりいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご　のり			
	(中)アジフライ	パン粉　小麦粉　油	アジ		(中)776	(中)27.7
	てつじんにくじゃが	じゃがいも　さとう　油	ぶた肉　ぶたレバー	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが		
	スライスパイン	さとう		パイナップル		
24（金）	せわりコッペパン	小麦粉　さとう	スキムミルク			
	シンデレラスープ	パンプキンポタージュのルウ　バター	ベーコン　牛乳	にんじん　かぼちゃ　たまねぎ　パセリ	(小)614	(小)23.8
	けんさんチキンウインナー	さとう	とり肉			
	はなやさいサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ	(中)751	(中)27.2
	パックケチャップ					

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

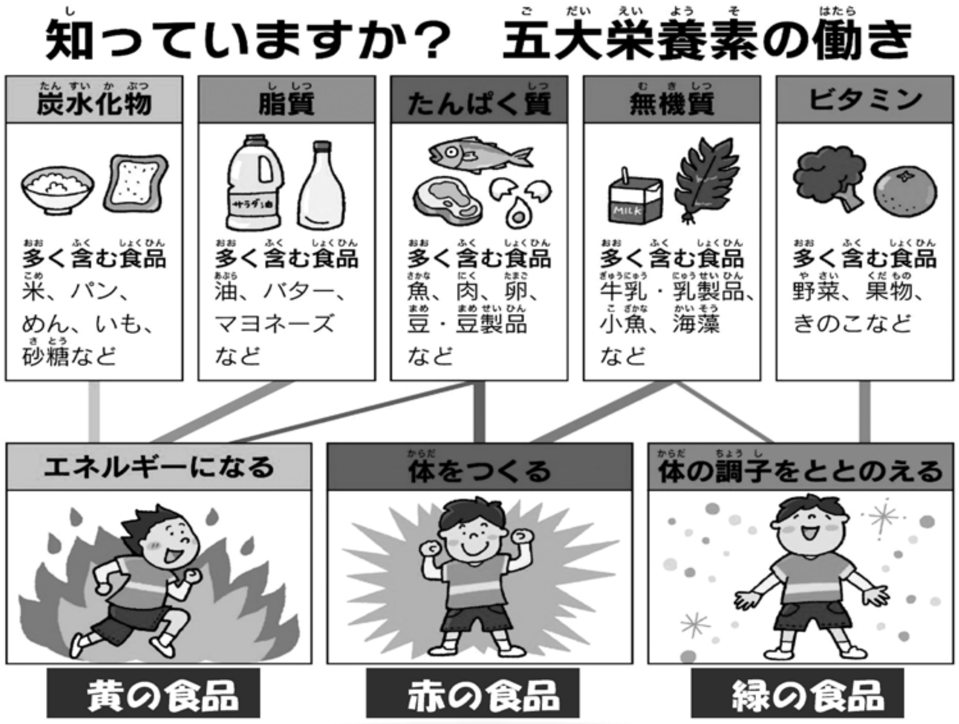
27 (月)		ごはん	米				
		ひっつみ	小麦粉	とり肉	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	㊀658	㊀28.6
		さばのみそに	さとう　でん粉	さば　みそ			
		あつあげのいそに	さとう　油	ぶた肉　あつあげ　ひじき	にんじん　えだまめ　たまねぎ　こんにゃく	㊥809	㊥32.9
28 (火)		ごはん	米				
		にらたまじる		とうふ　たまご	にんじん　にら　えのきたけ		
		㊀とりのからあげ	さとう　油　でん粉	とり肉			
		㊥あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ	㊀660	㊀26.9
		チャプチェ	はるさめ　ごま油	ぶた肉	にんじん ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	㊥732	㊥26.9
		カルシウムウエハース(レモン)	小麦粉　さとう　ショートニング　でん粉	乳せいひん			
		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)		ごはん	米				
		コロコロやさいスープ	パン粉　さとう　でん粉	とり肉	にんじん　パセリ　たまねぎ　だいこん	㊀635	㊀20.7
		㊀てりやきハンバーグ	さとう　でん粉	とり肉　ぶた肉	たまねぎ　しょうが　にんにく		
		㊥ハーブチキン	さとう	とり肉	バジル	㊥817	㊥27.9
		さつまいもサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう		にんじん　キャベツ　えだまめ		
30 (木)		ごはん	米				
		こまつなのみそしる		あつあげ　みそ	にんじん　こまつな　だいこん		
		㊀アジフライ	パン粉　小麦粉　油	アジ		㊀623	㊀24.2
		㊥いわしのみぞれに	さとう　でん粉	いわし	だいこん	㊥701	㊥26.6
		さつまあげのきんぴら	さとう　油	さつまあげ	にんじん　さやいんげん　ごぼう　こんにゃく		
		あまなつみかん			あまなつみかん		
31 (金)	ジョア(いちご)	ごはん	米				
		ハヤシシチュー	じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油	ぶた肉	にんじん　トマト　たまねぎ　にんにく		
		㊀ハーブチキン	さとう	とり肉	バジル	㊀608	㊀22.6
		㊥ぎゅうにくいりコロッケ	じゃがいも　小麦粉　さとう　油	ぎゅう肉	たまねぎ	㊥803	㊥21.8
		オニオンドレッシングサラダ	ドレッシング（油）		にんじん　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり		
		ジョア（いちご）※牛乳はつきません	さとう	スキムミルク	いちごかじゅう		

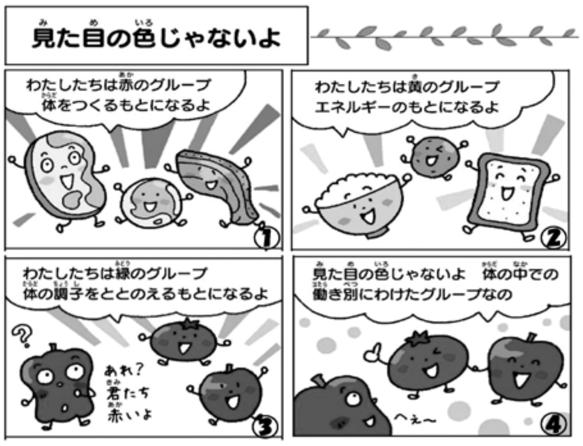
※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。　㊲は滝沢産です。米も全て滝沢産です。
※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を、各学校へお知らせしています。
※栄養価は、㊀中学年（3・4 年生)、㊥中学生の基準をもとに算出しております。〔基準値 エネルギー（kcal）㊀650 ㊥830 タンパク質（g）㊀24.0 ㊥30.0〕
※栄養価は、2020 年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表より、エネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりますが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
㊀610	㊀23.2
㊥763	㊥27.2

～★給食だより～　5月号　給食目標「バランスよく食べよう」

新年度が始まって１ヵ月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？この時期は疲れも出やすくなってきますので、生活リズムを整えて体調管理に目を向けていきたいですね。また、家族だんらんなどを大切にし、リラックスできる時間をつくることも大切です。さわやかな新緑の季節を、心身ともに元気に過ごしていきましょう。



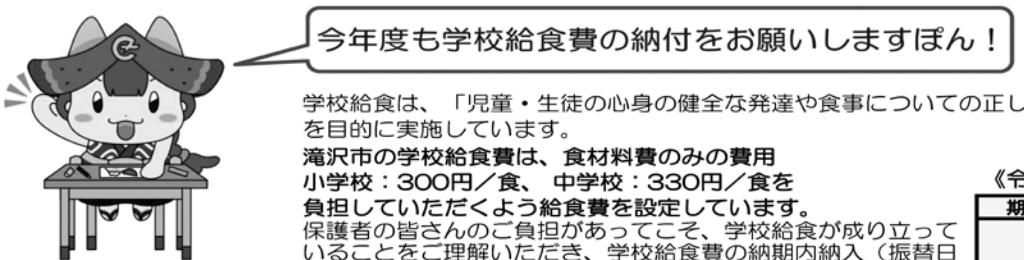


健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べることが大切です。「黄・赤・緑」の3つの食品群を意識しながら食べることで、私たちの体に必要な五大栄養素も摂取しやすくなります。

給食は、毎日「黄・赤・緑」がそろうように献立を作っています。（献立表を確認してみてくださいね！）　成長期の子ども達が健康で元気に学校生活が送れるよう、おいしく、栄養バランスを整えるよう心がけています。

食事は毎日の積み重ねです。苦手な食べ物も、まずは「一口食べてみる」ことを意識して、バランスを考えた食事をしていきましょう！

給食の食材は皆様からいただいている給食費で購入しています。5月から毎月忘れずに納めましょう！



滝沢市営業係長
「ちゃぐぽん」

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。

滝沢市の学校給食費は、食材料費のみの費用
小学校：300円／食、 中学校：330円／食を
負担していただくよう給食費を設定しています。

保護者の皆さんのご負担があってこそ、学校給食が成り立っていることをご理解いただき、学校給食費の納期内納入（振替日までに口座へ入金）にご協力をお願いいたします。

令和6年度の納期限は一覧表でご確認ください。

《令和６年度学校給食費納期限一覧》

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
納期限	5月31日	7月1日	7月31日	9月2日	9月30日
	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日

学校給食費に関するお知らせ

※学校給食費の**納入通知書**は、各学校からお子様を通じて、**5月中旬**にお届けします。
※口座振替の方は納期限日が振替日になりますので、前日までに、**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。

その日の給食献立の写真やコメントをブログに掲載していますので、ぜひご覧ください！

就学援助制度（国の法律に基づいた援助制度）のお知らせ

滝沢市では、お子様が健やかに教育を受けられるようさまざまな援助を行っています。経済的理由により学用品の代金や給食費等にお困りの方に対し、学用品購入費等（学校給食費含む）を援助しています。

手続きについては、**各小中学校にご相談**ください。

学校給食費の口座振替について

学校給食費のお支払いは原則**口座振替**になっております。口座振替のお手続きがお済でない方や、振替口座を変更したい方は、金融機関にてお手続きをお願いします。お手続きした翌月から引き落としが適用されます。

一度お手続きしますと、中学校卒業まで有効になりますので、進学の際に再度お手続きする必要はございません。

また、1つの口座からお子様全員分の給食費を引き落としますので、お子様ごとのお手続きは不要です。