



6月 献立のおしらせ



6月は食育月間です!

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 キャベツのみそしる ①あつやきたまご ②とりのしおレモンやき ③じゃがいも ④やさいふりかけ | 米 でん粉 さとう 油 オリーブオイル じゃがいも さとう 油 さとう | とうふ 油あげ みそ たまご とり肉 ぶた肉 かつおぶし | にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ レモンかじゅう にんじんたまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが あおな あかしそ かぼちゃ にんじん | ④589 ⑤756 | ④23.9 ⑤30.6 |
| 4 (火) | 【6/4～10は、歯と口の健康週間です】 ごはん とうにゅうじる ①いわしのおかか ②かぼちゃひきにくフライ カリポリあえ オレンジ | 米 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 | とり肉 とうふ とうにゅう みそ いわし かつおぶし ぶた肉 | にんじん だいこん ねぎ しょうが しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし つぼつけ オレンジ | ④580 ⑤742 | ④24.0 ⑤22.9 |
| 5 (水) | ごはん ぎんがきくらげのちゅうかスープ ①ぎょうじゃにんにくぎょうざ ②あまずにくだんご② マーボーやさい | 米 小麦粉 さとう ねぎ油 パン粉 さとう でん粉 油 ごま油 さとう | なると とうふ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 みそ | にんじん とうもろこし きくらげ キャベツ ③ぎょうじゃにんにく たまねぎ たまねぎ にんじんたまねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが | ④572 ⑤717 | ④21.9 ⑤26.5 |
| 6 (木) | ごはん なめこじる ①とりのしおレモンやき ②あかうおのしおこうじやき すきごんぶのにも | 米 オリーブオイル さとう さとう 油 | とうふ みそ とり肉 あかうお すきごんぶ さつまあげ | にんじん だいこん ねぎ なめこ レモンかじゅう にんじん えだまめ れんこん こんにゃく | ④550 ⑤677 | ④22.2 ⑤29.0 |
| 7 (金) | 【チャグチャグ馬コ給食】 ごはん チャグチャグまめっこカレー ①かぼちゃグラタン ②ほうれんそうオムレツ そうげんのサラダ フルーツキャロットゼリー | 米 じゃがいも カレールウ 油 米粉 じゃがいも さとう 油 でん粉 油 ドレッシング（油） さとう | ぶた肉 ひよこ豆 とうにゅう おから たまご たまご | にんじん たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オレンジ りんごかじゅう | ④678 ⑤840 | ④19.2 ⑤24.9 |
| 10 (月) | ごはん わかめスープ ①いりとうふのつつみやき ②ぎょうじゃにんにくぎょうざ はっほうざい ごくとうピーンズ | 米 さとう 油 小麦粉 さとう ねぎ油 ごま油 ごくとう | わかめ とうふ とり肉 とうふ ぶた肉 ぶた肉 あさり いか えび なると だいず | にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ③ぎょうじゃにんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほうさいたけのこ にんにく しょうが | ④599 ⑤700 | ④29.2 ⑤29.9 |
| 11 (火) | ごはん ほうれんそうのみそしる ①しろみざかなフライ ②いわしのおかか こやどうふのそぼろに | 米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 油 さとう でん粉 さとう 油 | 油あげ みそ ホキ いわし かつおぶし とり肉 こやどうふ | にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく にんじん えだまめ ほししいたけ こんにゃく しょうが | ④604 ⑤773 | ④25.7 ⑤33.7 |
| 12 (水) | ごはん コーンスープ ①チーズインハンバーグ ②てりやきハンバーグ はなやさいサラダ あまなつまかん | 米 じゃがいも コーンポタージュールウ パター 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 ドレッシング（油） | 牛乳 とり肉 チーズ とり肉 ぶた肉 | にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ あまなつまかん | ④665 ⑤818 | ④22.5 ⑤26.7 |
| 13 (木) | 【教科書献立の日①】 ごはん だいこんのみそしる ①さばのみそに ②メンチカツ やさいのおひたし メロンクリームソーダふうゼリー | 米 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 さとう 油 さとう | とうふ 油あげ みそ さば みそ ぶた肉 とうにゅう | にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし メロン | ④594 ⑤774 | ④24.9 ⑤22.9 |
| 14 (金) | ごはん ミルクパン ジュリアンスープ スタミナチキン ポテトのミートソースに | 小麦粉 さとう さとう じゃがいも 油 | スキムミルク れんにゅう とり肉 ぶた肉 | にんじん だいこん たまねぎ キャベツ りんご たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんにく | ④574 ⑤716 | ④24.9 ⑤29.7 |
| 17 (月) | ごはん えのきたけのみそしる あかうおのしおこうじやき だいこんとぶたにくのごくとうに カルシウムウエハース（パニラ） | 米 さとう 油 ごくとう 小麦粉 さとう ショートニング でん粉 | あつあげ みそ あかうお ぶた肉 乳せいひん | にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん だいこん いんげん こんにゃく | ④576 ⑤なし | ④24.3 ⑤なし |
| 18 (火) | ごはん ハヤシシチュー ①ほうれんそうオムレツ ②かぼちゃグラタン えだまめサラダ | 米 じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油 でん粉 油 米粉 じゃがいも さとう 油 ドレッシング（油） | ぶた肉 たまご とうにゅう おから | にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし | ④671 ⑤811 | ④21.7 ⑤23.3 |
| 19 (水) | 【食育の日・かみかみ献立】 ごはん こんさいのみそしる ①かみかみたこメンチカツ ②とりのしょうがやき じゃがいものカレーいため りんごのシャーベット | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう じゃがいも ごま ごま油 さとう | あつあげ みそ たら たこ あおさのり とり肉 ぶた肉 | にんじん こまつな だいこん れんこん ねぎ キャベツ しょうが しょうが にんじん ピーマン もやし にんにく りんご | ④626 ⑤785 | ④22.5 ⑤29.7 |
| 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 (木) | ごはん いらたまじる ①ポーグシュウマイ② ③しろみざかなフライ ブルコギ ミニももゼリー | 米 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉 でん粉 油 さとう 油 ごま さとう | とうふ たまご ぶた肉 とり肉 ホキ ぶた肉 | にんじん いら えのきたけ たまねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ももかじゅう | ④562 ⑤761 | ④25.1 ⑤30.8 |
| 21 (金) | ごはん とんじる ①とりのしょうがやき ②いりとうふのつつみやき しそひじきあえ | 米 さとう さとう 油 | ぶた肉 とうふ みそ とり肉 とり肉 とうふ しそひじき | にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ しょうが 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 こまつな きゅうり キャベツ | ④620 ⑤756 | ④26.2 ⑤33.1 |
| 24 (月) | ごはん めかぶじる さばのみそに さつまあげのきんぴら みしょうかん | 米 さとう でん粉 さとう ごま ごま油 | とうふ 油あげ めかぶ みそ さば みそ さつまあげ | にんじん だいこん ねぎ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく みしょうかん | ④646 ⑤785 | ④27.8 ⑤31.8 |

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

| | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--------------|----------------|
| 25 (火) | ごはん キムチじる ①にくだんご② ③かみかみたこメンチカツ はるさめサラダ ジョア (マスカット) ※牛乳はつきません | 米 油 パン粉 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 はるさめ ごま ドレッシング (油) さとう | ぶた肉 とうふ みそ とり肉 たら たこ あおさのり スキムミルク | にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ キムチしょうが にんにく たまねぎ キャベツ しょうが にんじん もやし きゅうり マスカットかじゅう | ④507 ⑤728 | ④19.8 ⑤26.6 |
| 26 (水) | ごはん ひつまぎ ごもくあつやきたまご やさしいみそいため ひじきのり | 米 小麦粉 でん粉 さとう 油 さとう ごま油 さとう | とり肉 たまご ぶた肉 だいす みそ のり ひじき にぼし かつお | にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ 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 しんげん キャベツ もやし | ④593 ⑤754 | ④25.0 ⑤30.3 |
| 27 (木) | 【教科書献立の日①】 ごはん ソーミンじる とりのこくとうてりやき シークワースードレッシングサラダ おきなわパインクレープ | 米 そうめん ぶ こくとう 米粉 さとう 油 小麦粉 さとう | とうふ いかまぼこ もずく とり肉 とうにゅう 大豆粉 | にんじん はくさい にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり シークワースーかじゅう パインアップルかじゅう | ④608 ⑤752 | ④22.0 ⑤26.5 |
| 28 (金) | パンズパン ミネストローネ ④てりやきハンバーグ ⑤チーズインハンバーグ フルーツポンチ | マカロニ さとう 油 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう | ススキムミルク ベーコン とり肉 ぶた肉 とり肉 チーズ とうにゅう | にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ どうもろこし やさいジュース にんにく たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ かかんも パインアップル アロエ にんじん かぼちゃ ベストりんご レモン オレンジ ぶどうかじゅう | ④577 ⑤722 | ④19.5 ⑤23.2 |

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) |
| ④600 ⑤756 | ④23.5 ⑤28.1 |

～★給食だより～ 6月号 給食目標「歯と口の健康について考えよう」

6月は「食育月間」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。近頃は口当たりのやわらかいものが好まれるようになり、「かまない」「かめない」人が増えているとも言われます。咀嚼不足は、消化を悪くすることや食べすぎにもつながります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身につけていきたいですね。

歯と口の健康週間

歯の病気を防ぐ食生活のポイント

| | |
|--|--|
| <p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> |
| <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p> |

「食育」ってなあに?

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

| | |
|---|---|
| <p>★家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p> | <p>★一緒に食事の支度をやる</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p> |
| <p>★朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p> | <p>★体を動かす機会をつくる</p> <p>おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p> |
| <p>★行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> | <p>★さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手の食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p> |
| <p>★減塩を心がける</p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p> | <p>★家庭菜園など農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p> |

※皆さまのおかげで、毎日おいしい給食を提供することができています※

保護者の皆さまが給食費を収めてくださるおかげで、安全安心な食材を購入し、おいしい給食を提供することができています。
 滝沢市では、食料の費用(小学校児童・教職員等:300円/食、中学校生徒・教職員等330円/食)をご負担いただくよう給食費を設定しています。今後とも期限内の納付をよろしくお願いいたします。

滝沢市営業係長「ちゃくぼん」

給食の献立はスマホやパソコンなどでも見ることができるぽん

給食の食材は、皆さまからの給食費でまかなわれているんだぽん!

給食センターでは、毎日の献立やその日使った食材のまめ知識などを写真つきでブログで紹介しています♪
 下のQRコードか、URLからブログにアクセスできます。
 ⇒URL…<http://blog.canpan.info/takizawa>
 そのほか、給食センターに関する情報も市のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください!
 ⇒URL…<http://www.city.takizawa.iwate.jp/schoollunch>

〈 給食費についてのお願い 〉
 令和6年度の給食費第2期の納期限は**7月1日(月)**です。口座振替の方は期限日が振替日となりますので前日までに残高確認をお願いします。

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♪