

7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 (月) | 【柳沢中学校希望献立】 ごはん わかめとたまごのスープ ④デミグラスソースハンバーグ ⑤からあげ ポテトサラダ ガトーショコラ | ☆献立のねらい ～彩りが良くバランスのとれた給食～ 米 米粉 さとう タピオカ 油 さとう 油 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 米粉 さとう 油 ココアパウダー | わかめ たまご とうふ とり肉 ぶた肉 とり肉 | にんじん えのきたけ もやし トマト たまねぎ しょうが にんじん きゅうり とうもろこし | ④682 ⑤892 | ④21.4 ⑤28.7 |
| 2 (火) | ごはん ごもくうどん さばのみそに あつあげのいそに | 米 うどん さとう でん粉 さとう 油 | とり肉 油あげ いとかまぼこ さば みそ ぶた肉 あつあげ ひじき | にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく | ④685 ⑤843 | ④28.9 ⑤33.4 |
| 3 (水) | ごはん キムチじる ポーグシューマイ② やさいのナムル | 米 油 小麦粉 さとう ドレッシング（油） | ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 とり肉 | にんじん キャベツ ねぎ キムチ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり | ④571 ⑤707 | ④26.1 ⑤30.1 |
| 4 (木) | ごはん とうふのみそじる ④いわしのおろしに ⑤とりのしおごうじやき ダイナマイトごもくはるさめ カルシウムウエハース（レモン） | 米 さとう でん粉 はるさめ ごま油 さとう 小麦粉 さとう ショートニング でん粉 | とうふ 油あげ みそ いわし とり肉 ぶた肉 乳せいひん | にんじん だいこん だいこん にんじん ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく | ④586 ⑤757 | ④24.1 ⑤29.5 |
| 5 (金) | 【☆七夕給食・教科書献立①】 ごはん あまのがわじる ④とりのしおごうじやき ⑤デミグラスソースハンバーグ こしきのたんざくあえ たなばたゼリー | 米 そうめん 米粉 さとう タピオカ 油 さとう | とうふ かまぼこ とり肉 とり肉 ぶた肉 | にんじん オクラ はくさい ほししいたけ トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく レモン・ぶどう・みかんかじゅう | ④548 ⑤701 | ④22.0 ⑤23.7 |
| 8 (月) | 【柳沢小学校希望献立】 ごはん なつやさいカレー ④からあげ ⑤カマンベールチーズオムレツ はるさめサラダ はくどうジュレ | ☆献立のねらい ～夏は暑いのでさっぱりとした春雨サラダと、冷たいデザートにして、食べやすいようにしました。～ 米 カレールー 油 さとう 油 でん粉 さとう でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう | ぶた肉 ぶたレバー とり肉 たまご チーズ | にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ スズキニ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり もも | ④754 ⑤866 | ④26.0 ⑤25.7 |
| 9 (火) | ごはん めかぶじる ④さんまのうまかに ⑤のりしおチキン やさいのみそいため | 米 さとう さとう ごま油 | とうふ ふめかぶ さんま とり肉 あおさ ぶた肉 みそ | にんじん だいこん ねぎ しょうが にんじん なす いんげん キャベツ もやし | ④596 ⑤717 | ④27.3 ⑤32.2 |
| 10 (水) | ごはん ひつつみ ④のりしおチキン ⑤さんまのうまかに あおなのごまあえ れいどうみかん | 米 小麦粉 さとう ごま さとう | とり肉 とり肉 あおさ さんま | にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう ごまつな もやし みかん | ④593 ⑤797 | ④24.6 ⑤31.2 |
| 11 (木) | ごはん マーボー豆腐 ④たきざわさんほうれんそうぎょうざ ⑤いり豆腐のつつみやき ジャンマスガットゼリーのフルーツあえ | 米 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉 さとう 油 さとう | とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とうふ | 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 ほうれんそう たまねぎ にんにく 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 みかん もも パイナップル にんじん かぼちゃ パストりんご オレンジ ぶどうかじゅう | ④618 ⑤801 | ④20.5 ⑤27.8 |
| 12 (金) | 【☆教科書献立②】 バターパン キョルティバトゥール ④カマンベールチーズオムレツ ⑤たまごのひまわりハンバーグ ミートなす | 中学校の地理「世界の諸地域・ヨーロッパ農業いま」を学習します。今日は7月26日から開催されるパリオリンピック・パリパラリンピックの「フランス」に関連した献立です。 小麦粉 さとう マーガリン じゃがいも バター さとう でん粉 油 パン粉 さとう でん粉 油 オリーブ油 さとう | スキムミルク ベーコン たまご チーズ たまご とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 ミート | にんじん たまねぎ だいこん セロリ にんにく たまねぎ にんじん なす とうもろこし いんげん たまねぎ にんにく | ④575 ⑤701 | ④23.2 ⑤27.4 |
| 16 (火) | ごはん じゃがいものちゅうかスープ ④いり豆腐のつつみやき ⑤たきざわさんほうれんそうぎょうざ スズキニのあまからいため スライスパイ | 米 じゃがいも さとう 油 小麦粉 さとう ねぎ油 油 さとう | ベーコン とり肉 とうふ ぶた肉 ぶた肉 | にんじん ごまつな きくらげ 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 ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが にんじん スズキニ キャベツ もやし パイナップル | ④604 ⑤717 | ④23.5 ⑤23.0 |
| 17 (水) | ごはん ココロやさいスープ ④たまごのひまわりハンバーグ ⑤スタミナチキン ドライカレー ジョア（マスカット）※牛乳はつきません | 米 じゃがいも パン粉 さとう でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 さとう さとう カレールウ 油 さとう | とり肉 たまご とり肉 とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート スキムミルク | にんじん パセリ だいこん たまねぎ りんご たまねぎ にんにく にんじん トマト とうもろこし いんげん たまねぎ にんにく しょうが マスカットかじゅう | ④538 ⑤720 | ④22.7 ⑤28.8 |
| 18 (木) | 【食育の日・かみかみこんだて】 ごはん どんじる ④とりのスタミナやき ⑤いわしのおろしに たくあんあえ | 米 さとう さとう でん粉 | ぶた肉 とうふ みそ とり肉 いわし | にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ほししいたけ しょうが りんご たまねぎ にんにく だいこん きゅうり キャベツ もやし たくあん | ④562 ⑤707 | ④26.1 ⑤32.9 |

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。

※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ありますが、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) |
| ④609 | ④24.3 |
| ⑤763 | ⑤28.8 |

フルーツポンチ

【クイズ】

フルーツポンチは外国の飲み物をまねて、日本で作られましたが、その飲み物の名前は何でしょう？

- ① トンチ
- ② ポンチ
- ③ パンチ



【こたえ・・・③パンチ】

パンチ(punch)はもともとインドの飲み物で、お酒、水、レモン汁、砂糖、香辛料の5種類を使うお酒入りの飲み物ですが、現在は5種類に限らず作られ、主にヨーロッパで親しまれています。日本では大正時代にこのパンチをまねて作ったそうです。アルコールの代わりに炭酸水や果汁、メロンやいちご、りんごなどの果物を加えた日本独自のフルーツ入りフルーツポンチは今でも食べられています。当学校センターでも、いろいろなゼリーや地産産のりんごを使用したフルーツポンチを提供していますよ！

※参考資料：岡田 巖「たべもの起源辞典 日本編」ちくま学芸文庫

【ふんすいフルーツポンチ】

- <道具>
 ○ボウル（透明で深いものがおすすめ）
 <材料>
 ○お好きな果物
 ・ ・ ・ 使うボウル半分位の量
 ○炭酸飲料（砂糖入り）500mL
 ・ ・ ・ 1本
 ※ペットボトルに入ったまま使うのでラベルをはがしてきれいに洗いましょう
 ・ ラムネ ・ ・ ・ 8粒位

【作り方】

- ①ボウルに切った果物を入れる。
 ②①の真ん中にペットボトルのまま炭酸飲料を置く。
 ③ペットボトルのふたをとったらすぐにラムネを全部入れる。
 ラムネを入れることによって、ふんすいのように、炭酸飲料がふき出します！ラムネはいっしょに全部入れるのがポイントです！

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）



今月から希望献立が始まります。市内全小中学校で、年に1回実施しているリクエスト献立です。今月は、柳沢小・中学校、2校の実施です。各学校ごとに、ねらも考えながら献立を考えてくれました。どんな希望メニューが登場するか、毎月の希望献立をお楽しみに！

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

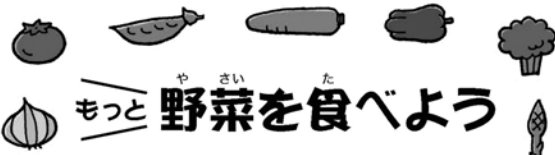


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



もっと野菜を食べよう

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7/1 (月) 柳沢中学校

7月

希望献立

【学校名】 柳沢中学校

<献立のねらい>
彩りが良くバランスがとれた給食

からだのちようしをととのえるはたらき
骨や血や肉になるはたらき

ポテトサラダ (やさしいつかったおかず)
からあげ (魚や肉などメインになるおかず)

デザート
副菜
主菜
牛乳
汁もの

ごはん (ごはんパン)
あかぬえと卵のスープ

7/8 (月) 柳沢小学校

7月

希望献立

【学校名】 柳沢小学校

<献立のねらい>
夏は暑いのでさっぱりとした春雨サラダと、冷たいデザートにして、食べやすいようにしました。

からだのちようしをととのえるはたらき
骨や血や肉になるはたらき

春雨サラダ (やさしいつかったおかず)
からあげ(鳥) (魚や肉などメインになるおかず)

デザート
副菜
主菜
牛乳
汁もの

ごはん (ごはんパン)
夏野菜カレー

7月号

学校給食費の納付に関する制度についてお知らせです！

新学期が始まり3ヶ月が経ちましたが、学校給食費のことで不安なこと、お困りなことはございませんか？今回は、給食費の納付に関する制度についてお知らせいたしますので、ぜひ制度利用をご検討ください！

給食費をきちんと払いたいけど、経済的に余裕がなくて滞納してしまう・・・

経済的に厳しいから支援を受けたいけど、わたしのような家庭でも認定されるのかな？

残高不足で口座から引き落としができなかった。

給食費未納が増えてしまったけど、一括納付は難しい・・・

経済的な理由で学校給食費の支払いについてお悩みの方

納付忘れなど学校給食費についてお悩みの方

それぞれの家庭のお悩みに合わせて制度利用をぜひ考えてみてほしいんだぼん！

【就学援助制度】

滝沢市では、経済的理由により、学校給食費のお支払いや学用品の代金等にお困りの方を対象に、**就学援助制度(学校給食費を含む学用品購入等の助成)**による支援をしています。制度の内容や申請手続きについては、各小中学校へご相談ください。

【児童手当天引き】

児童手当からの天引きは、未納分の学校給食費を天引きの対象としています。そのため、万が一お支払い忘れてしまっても、自動で児童手当から未納分を給食費に充てることが出来ます。申し込みは用紙1枚に記入していただくのみです。気になる方はお気軽に給食センターまでお問合せください！

納付期限のお知らせ

第3期の納期限は7月31日(水)です。口座振替の方は納期限が振替日になりますので、残高の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！



滝沢市営業係長「ちやぼん」