

9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 |
| 2 (月) |  ごはん ココロロやさいのみそしる とりのしょうがやき すきこんぶのもの とうにゅうプリン | 米 さつまいも ぶ さとう さとう 油 さとう | みそ とり肉 すきこんぶ さつまあげ とうにゅう | にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく | ④622 ⑤775 | ④23.5 ⑤28.5 |
| 3 (火) |  ごはん あきのハヤシチュー ④のりしおポテトコロッケ ⑤ベーコンエッグロール かんきつドレッシングサラダ | 米 じゃがいも さとう ハヤシチュールー油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉 油 さとう でん粉 油 ドレッシング（油） | ぶた肉 あおのり たまご ベーコン（乳） | にんじん トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ブロッコリー ④キャベツ ⑤きゅうり とうもろこし | ④641 ⑤799 | ④19.6 ⑤25.8 |
| 4 (水) |  ごはん じゃがいものちゅうかスープ ぎょうざ② いかとあつあげのチリソースに ミニトマト② | 米 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 さとう ごま油 | いとかまぼこ ぶた肉 とり肉 いか あつあげ | にんじん はくさい きくらげ キャベツ いら しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース にんにく しょうが ミニトマト | ④625 ⑤773 | ④22.6 ⑤26.7 |
| 5 (木) |  ごはん ごもくうどん さんまのうまかに やさいのおかまヨアえ | 米 うどん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ | とり肉 油あげ いとかまぼこ さんま かつおぶし | にんじん ④だいこん ⑤ねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい | ④643 ⑤800 | ④23.7 ⑤27.5 |
| 6 (金) |  ごはん ポトフ ④ウインナーロールエッグ ⑤メンチカツ ドライカレー カルシウムウエハース（パニラ） | 米 じゃがいも パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 油 パン粉 さとう 油 さとう カレールウ 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉 | とり肉 たまご ウインナー ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート 乳せいひん | にんじん だいこん キャベツ たまねぎ 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 | ④641 ⑤897 | ④23.7 ⑤27.6 |
| 9 (月) |  ごはん ジュリアンスープ ④メンチカツ ⑤てりやきチキン さつまいもサラダ ジョア（いちご）※牛乳はつきません | 米 パン粉 さとう 油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう | ぶた肉 とり肉 スキムミルク | にんじん ④だいこん たまねぎ ⑤キャベツ たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー えだまめ いちごかじゅう | ④659 ⑤731 | ④16.4 ⑤24.8 |
| 10 (火) |  ごはん ほうれんそうのみそしる ④さばのみそに ⑤かみかみたこメンチカツ すきやきふうに | 米 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 | 油あげ みそ さば みそ たら たこ あおさのり ぶた肉 とうふ | にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんにく | ④625 ⑤752 | ④28.6 ⑤30.5 |
| 11 (水) |  ごはん いものこじる ④とりのしおこうじやき ⑤きんぴらつつみやき あおなのごまあえ つきみだんご | 米 さといも ごま さとう 油 ごま さとう 米粉 さとう でん粉 | ぶた肉 とうふ とり肉 とり肉 とうふ | にんじん だいこん ⑤ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん ほうれんそう ごまつな もやし | ④613 ⑤770 | ④25.5 ⑤29.1 |
| 12 (木) |  ごはん みそバターラーメンふうスープ ④ぼうぎょうざ ⑤スタミナチキン かいそうサラダ | 米 はるさめ バター ごま 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう ドレッシング（油） ごま | ぶた肉 なると みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 かいそう | にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん えだまめ | ④575 ⑤742 | ④20.9 ⑤30.3 |
| 13 (金) |  ごはん しよくパン シンデレラスープ ④ケチャップソースハンバーグ ⑤チーズインハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ブルーベリージャム | 米 小麦粉 さとう パン粉 キンポタージュのルウ バター 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 | スキムミルク ベーコン 牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 チーズ たまご | にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ④キャベツ ⑤きゅうり ブルーベリー（県産） | ④736 ⑤835 | ④27.7 ⑤29.5 |
| 17 (火) |  ごはん さつまいものみそしる ④かみかみたこメンチカツ ⑤とりのしおこうじやき しそひじきあえ りんご | 米 さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう | あぶらあげ みそ たら たこ あおさのり とり肉 しそひじき | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんじん ごまつな きゅうり キャベツ りんご | ④584 ⑤719 | ④20.6 ⑤27.3 |
| 18 (水) |  ごはん マーボーどうふ ④ポーグシュウマイ② ⑤ちゅうかはるまき フルーツあんぱん | 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 さとう ごま油 さとう | とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 ぶた肉 とうにゅう | 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 もやし たけのこ みかん ももパイナップル アロエ オレンジ りんご かじゅう にんじん かぼちゃペースト | ④620 ⑤814 | ④22.2 ⑤23.5 |
| 19 (木) |  ごはん シーフードカレー ④チーズインハンバーグ ⑤ウインナーロールエッグ ぶたキムチいため やきプリンタルト | 米 じゃがいも カレールウ 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油 さとう 油 小麦粉 マーガリン さとう | えび いか あさり とり肉 チーズ たまご たまご ウインナー ぶた肉 たまご 乳せいひん | にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ④キャベツ ごまつな たけのこ キムチ にんにく | ④790 ⑤888 | ④26.1 ⑤29.4 |
| 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 (金) |  ごはん なめこじる ④きんぴらつつみやき ⑤いわしのおかか きりぼしだいこんのソースいため わかめふりかけ | 米 じゃがいも ごま さとう 油 さとう でん粉 油 ごま さとう | とうふ みそ とり肉 とうふ いわし かつおぶし ハム あおのり わかめ さけ | にんじん ⑤ねぎ なめこ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん ④ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ | ④590 ⑤739 | ④23.1 ⑤27.5 |
| 24 (火) |  ごはん おでん ⑤いわしのおかか ④さばのみそに たくあんあえ りんご | 米 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 さとう でん粉 | とり肉 ちくわ こんぶ いわし かつおぶし さば みそ かつおぶし | にんじん ④だいこん たまねぎ こんにゃく ⑤きゅうり キャベツ もやし たくあん ⑥りんご | ④581 ⑤750 | ④22.3 ⑤27.0 |

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--------------|----------------|
| 25 (水) | ごはん ①ちゅうかはるまき ②ポークシューマイ② チンジャオロースー | 米 小麦粉 はるさめ でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 | なると とうふ ぶた肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 | にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ ピーマンにんじんとたまねぎたけのこにんにくしょうが | ④607 ⑤701 | ④19.9 ⑤30.3 |
| 26 (木) | 【☆教科書献立②】 ごはん はくさいのみそしる ④とりのてりやき ⑤サーモンメンチカツ ぶたバラとだいたいんのこくとうに スライスパン | 米 さとう 小麦粉 さとう パン粉 油 油 こくとう さとう | 油あげ みそ とり肉 さけ ぶた肉 | にんじん はくさい ⑥ねぎ えのきたけ にんにく たまねぎ にんじん だいこん えだまめ こんにゃく パイナップル | ④630 ⑤806 | ④23.8 ⑤24.2 |
| 27 (金) | ココアパン さつまいものシチュー ⑤サーモンメンチカツ ⑥ケチャップソースハンバーグ ツナサラダ | 小麦粉 さとう ココア さつまいも バター シチュールウ 小麦粉 さとう パン粉 油 さとう でん粉 油 ドレッシング(油) | スキムミルク とり肉 ぎゅうにゅう 生クリーム さけ とり肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ) | にんじん えだまめ たまねぎ たまねぎ トマト たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし | ④681 ⑤864 | ④24.1 ⑤32.1 |
| 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。 | | | | | | |
| 30 (月) | ごはん ひつまみ いりとうふのつつみやき れんごんのカレーいため ミニアセロラゼリー | 米 小麦粉 さとう 油 さとう ごま ごま油 さとう | とり肉 とり肉 とうふ ぶた肉 | にんじん ⑥だいこん ごぼう しめじ ねぎ 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 れんこん ⑥キャベツ たまねぎ にんにく アセロラかじゅう | ④639 ⑤788 | ④26.0 ⑤30.1 |

※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。

| | |
|----------------|-------------|
| 月平均エネルギー(kcal) | 月平均タンパク質(g) |
| ④639 | ④26.0 |
| ⑤788 | ⑤30.1 |

～★給食だより～ 9月号 給食目標「スポーツ栄養について知ろう」

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいますのでは? そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



今月の希望献立



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

9/11(水) 9月

希望献立

★☆☆☆

＜献立のねらい＞
栄養バランスが良く、暑い季節もおいしく食べることができ、前献立を覚えました。
みんな大好きな♪さみだんご給食です。

からだのちよよしをのえるはたらき

おなごのさつまえ
（やさいをつかったおかず）

とりのしおこうじやき
（魚や肉などになるおかず）

さみだんご
（だまのやせりーなど）

デザート
（おやつやデザートなど）

ごはん
（ごはんやパン）

汁もの
（汁もの）

9/19(木) 9月

希望献立

★☆☆☆

＜献立のねらい＞
栄養バランスが良く、みんなが楽しみになるよう献立

からだのちよよしをのえるはたらき

豚キムチいため
（やさいをつかったおかず）

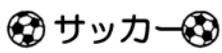
チーズハンバーグ
（魚や肉などになるおかず）

火炙りアジのカルパッチョ
（だまのやせりーなど）

デザート
（おやつやデザートなど）

ごはん
（ごはんやパン）

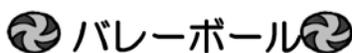
カレー
（汁もの）



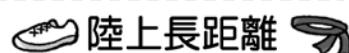
サッカー
持久型+
筋力・瞬発力型



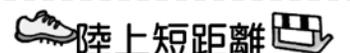
野球
筋力・瞬発力型



バレーボール
持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離
持久型



陸上短距離
筋力・瞬発力型

実は・・・ドラッグストア等でも学校給食費を納付できるんだほん!

あまり知られていないのですが、学校給食費の納付書は、一部のドラッグストアやスーパーでも使用することができます。「MMK 設置店」となっているお店のサービスカウンターで支払うことができます。最寄りのお店で支払い可能かどうかは、お店の方に一度確認していただくのが確実です。普段のお買い物のついでに、ぜひ利用してみてくださいね!

インターネットで検索するときはコチラ→

MMK設置店 岩手県 検索

学校給食費は児童手当から天引きできるほん!

滝沢市では、未納分の学校給食費を児童手当から天引きすることができます。「期限内に支払うのを忘れてしまった。」「口座に入金するのを忘れて残高不足になってしまった。」などの、お問い合わせを保護者の皆様からいただいております。そんな時は、児童手当からの天引きが便利です! 児童手当から未納分を天引きするため、督促状でお支払いする手間や時間が省けます! また、一度申請いただければ、お子様が卒業するまで天引きが続きますので、年度ごとのお手続きはございません。

お申込みは、「児童手当に係る学校給食費の徴収に関する申出書」に記入し、学校給食センターに提出すれば完了です。申出書は郵送いたしますので、学校給食センターにご連絡をお願いいたします。制度の適用は、ご提出から一番近い支給月からとなります。

ご質問のみでも構いませんので、少しでもご興味を持っていただけたら、ぜひ学校給食センターにご連絡ください!

※児童手当からの天引きは、保育料が優先されるため、学校給食費の天引きできない場合があります。

【学校給食費第5期納期限について】

次回(第5期)の納期限は、9月30日(月)です。

口座振替をご利用の方は、納期限の日が振替日となりますので、残高の確認をお願いいたします。

給食献立の写真を
コメントをブログで
紹介していただきますので、
ぜひご覧ください!

