

10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 (火)	ごはん ①オニオンスープ ②メンチカツ ③てりやきハンバーグ ④さわやかサラダ ⑤シヨア（ブレーン）※牛乳はつきません	米 バター パン粉 さとう 油 さとう でん粉 ドレッシング（油） さとう	ベーコン ぶた肉 ぶた肉 ツナ（まぐろ） スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうきさい パセリ たまねぎ りんご たまねぎ しょうが にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ ピーマン レモン	⑤576 ⑥683	⑩16.3 ③22.9
2 (水)	ごはん ①けんさんどうふのみそしる ②とりのてりやき ③かつおカツ ④あおなごまあえ ⑤サワーゼリー	米 さとう パン粉 小麦粉 さとう 油 かとお ごま さとう さとう	わかめ とうふ 油あげ みそ とり肉 かつお スキムミルク	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう こまつな もやし レモンかじゅう	⑤577 ⑥724	⑩23.6 ③24.2
3 (木)	ごはん ①たまごスープ ②かつおカツ ③にくだんご② ④ダイナマイトチャブチエ ⑤さつまいもスティック	米 パン粉 小麦粉 さとう 油 パン粉 さとう でん粉 油 はるさめ ごま ごま油 さとう はちみつ さつまいも さとう 油	たまご とうふ わかめ いとかまぼこ かとお とり肉 ぶた肉	たまねぎ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	⑥622 ⑥755	⑩23.0 ③28.8
4 (金)	ごはん ①ほうれんそうのみそしる ②のりいりあつやきたまご ③のりしおチキン ④にくじゃが	米 でん粉 さとう 油 じゃがいも さとう 油	とうふ みそ たまご のり とり肉 あおさ ぶた肉	にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが	⑤543 ⑥717	⑩21.9 ③30.2
7 (月)	ごはん ①マーボーどうふ ②ポークシュウマイ② ③いりどうふのつつみやき ④ちゅうかふうごぼうサラダ	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう さとう 油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 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 たまねぎ 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 ⑥キャベツ ごぼう とうもろこし	⑥603 ⑥787	⑩23.3 ③29.6
8 (火)	ごはん ①すましじる ②さばのみそに ③にくじゃがコロック ④にくやさしいため ⑤やさしいふりかけ	米 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油 油 さとう	とうふ わかめ いとかまぼこ さば みそ 牛肉 ぶた肉 かつおぶし	しめじ ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ なす あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	⑥604 ⑥746	⑩28.6 ③27.0
9 (水)	【滝沢第二小学校希望献立】 ごはん ①ポークカレー ②とりのしおレモンやき ③ほうれんそうオムレツ ④はるさめサラダ ⑤やきプリンタルト	米 じゃがいも カレールー 油 オリーブ油 さとう でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油） 小麦粉 マーガリン さとう	ぶた肉 とり肉 たまご たまご 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく レモンかじゅう ほうれんそう にんじん もやし きゅうり	⑥791 ⑥964	⑩24.3 ③26.2
10 (木)	【教科書献立①・目の愛護デー献立】 ごはん ①ココロやさいのみそしる ②しるみさかなフライ ③とりのスタミナやき ④やさしいピリからに ⑤オレンジ	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 油 さとう さとう	あつあげ みそ ホキ とり肉 さつまいも だいず	にんじん ⑥ごぼう しめじ りんご たまねぎ にんにく にんじん いんげん だいこん こんにゃく オレンジ	⑥615 ⑥778	⑩24.4 ③32.2
11 (金)	ごはん ①こくとうパン ②ラビオリスープ ③ミニトマト② ④メンチカツ ⑤ジャーマンポテト	小麦粉 こくとう 小麦粉 パン粉 パン粉 さとう でん粉 油 パン粉 さとう 油 じゃがいも バター さとう	スキムミルク ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ベーコン	にんじん ほうきさい たまねぎ たまねぎ たまねぎ りんご にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	⑤578 ⑥804	⑩21.8 ③25.2
15 (火)	ごはん ①じゃがいものちゅうかスープ ②ちゅうかほるまき ③かにたまごあんかけたまご ④ちゅうかふうごぼうサラダ ⑤ミニももゼリー	米 じゃがいも 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう でん粉 ごま油 ドレッシング（油） ごま さとう	ベーコン ぶた肉 たまご かにかまぼこ（たら） さば	にんじん たまねぎ きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ⑥キャベツ きゅうり もやし ももかしゅう	⑤596 ⑥670	⑩16.1 ③23.2
16 (水)	ごはん ①キャベツのみそしる ②いわしのかんろに ③ますのしおやき ④さといものそばろに	米 さとう でん粉 さといも さとう 油	あつあげ みそ いわし ます とり肉	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ えのき たけ にんじん ⑥だいこん えだまめ こんにゃく しょうが	⑤552 ⑥661	⑩22.4 ③29.5
17 (木)	ごはん ①ミネストローネ ②スタミナチキン ③チーズインハンバーグ ④かんきつドレッシングサラダ ⑤カルシウムウエハース（パニラ）	米 マカロニ じゃがいも さとう 油 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング（油） 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	ベーコン とり肉 とり肉 チーズ たまご 乳せいひん	にんじん トマト パセリ たまねぎ やさいジュース にんにく りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ⑥キャベツ カリフラワー	⑤598 ⑥749	⑩22.8 ③24.7
18 (金)	【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ①ごんさいのみそしる ②かみかみたこメンチカツ ③とりのしおレモンやき ④カリボリアえ ⑤りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 オリーブ油	あつあげ みそ たら たこ あおさのり とり肉	にんじん ⑥だいこん ⑥ごぼう キャベツ しょうが レモンかじゅう きゅうり キャベツ もやし つぼづけ りんご	⑤556 ⑥730	⑩20.2 ③26.3
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。						
21 (月)	ごはん ①こまつなのみそしる ②のりしおチキン ③さばのみそに ④にくいりきんぴらごぼう	米 さとう でん粉 油 さとう	あつあげ みそ とり肉 あおさ さば みそ ぶた肉	にんじん こまつな ⑥だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく しょうが	⑤579 ⑥771	⑩27.1 ③32.9
22 (火)	【一本木中学校希望献立】 ごはん ①ビーフシチュー ②ほうれんそうオムレツ ③とりのてりやき ④ポテトサラダ ⑤ヨーグルト	米 じゃがいも さとう ビーフシチュールー 油 さとう でん粉 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	牛肉 たまご とり肉 ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ほうれんそう にんにく にんじん きゅうり とうもろこし	⑥741 ⑥927	⑩22.7 ③31.5
23 (水)	ごはん ①チンゲンサイのちゅうかスープ ②いりどうふのつつみやき ③ちゅうかほるまき ④マーボーやさい	米 さとう 油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 ごま油 さとう	あつあげ とり肉 とうふ ぶた肉 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ 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 キャベツ たまねぎ しょうが もやし たけのこ にんじん たまねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが	⑤564 ⑥807	⑩24.2 ③23.0
24 (木)	【教科書献立②】 ごはん ①あざりとわかめのみそしる ②ますのしおやき ③いわしのかんろに ④ちくせんに ⑤けんさんやまぼうぜりー	米 さとう でん粉 さとう 油 さとう	あざり わかめ とうふ 油あげ みそ ます いわし とり肉	にんじん ⑥だいこん にんじん ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ こんにゃく やまぼうぜりー（県産）	⑤581 ⑥754	⑩30.0 ③31.1
25 (金)	せわりパン ①コンスープ ②けんさんチキンウイナー ③はなやさいサラダ ④ゲチャップ&マスタード	小麦粉 さとう じゃがいも コーンポタージュルウ バター さとう ドレッシング（油）	スキムミルク 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ⑥キャベツ	⑥623 ⑥766	⑩22.7 ③27.0

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

28 (月)		ごはん ワンタンスープ ①かにたまごあんかけたまご ②かみかみたまごメンチカツ デザート どうにゅうプリン	米 小麦粉 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 ごま油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう	とり肉 わかめ たまご かにかまぼこ(たら) さば たら たこ あおさのり ぶた肉 どうにゅう	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ しょうが にんじんたまねぎもやしキャベツにんにくしょうが	④623 ⑤829	④22.4 ⑤29.6
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 (火)		【鶏肉の日給食】 ごはん さつまいものみそしる げんざんとりのしょうがやき すきごんぶのにも りんご	米 ②さつまいも さとう さとう 油	油あげ みそ とり肉 すきごんぶ さつまあげ	にんじん ⑥だいこん ⑥ねぎ しょうが にんじん えだまめ れんこん ごんにゃく ⑥りんご	④632 ⑤774	④26.3 ⑤29.7
30 (水)		あおなごはん どうにゅうなべ ①にくじゃがコロッケ ②のりりりあつやたまご やさしいおかかえ	米 さとう パン粉 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油 でん粉 さとう 油	とり肉 どうぶ どうにゅう みそ 牛肉 たまご のり かつおぶし	あおな にんじん だいこん ほうさい ぎょうねぎ しょうが たまねぎ	④600 ⑤685	④20.4 ⑤26.6
31 (木)		ごはん ポルシチ ①てりやきハンバーグ ②しるみさかなフライ ハロウィンカラーフルーツポンチ	米 じゃがいも オリーブオイル さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 油 さとう	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ホキ どうにゅう	にんじん トマト ピーズ キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ トマト しょうが にんにく	④640 ⑤734	④22.6 ⑤21.5

※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)
④609 ⑤764	④23.1 ⑤27.4

~★給食だより~ 10月号 給食目標「からだの調子を整える食べ物を知ろう」.....

野菜は、ビタミンや無機質(カリウム、カルシウム、鉄など)、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちょい足しで野菜をとろう

カップめん+野菜
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

今月の希望献立

10/9(水)

きぼうこんだて希望献立

10月

滝沢第二小学校

＜献立のねらい＞
好きなものを食べながら、栄養を摂ろう

からだのしょうじきとどるはたらき

はるさめサラダ
(やさいをつかったおかず)

とりのしおとんそば
(魚や肉などメインになるおかず)

デザート
(くだものゼリーなど)

ごはん

カレー

10/22(火)

きぼうこんだて希望献立

10月

一本木中学校

＜献立のねらい＞
食欲が出る献立

からだのしょうじきとどるはたらき

ポテトサラダ
(やさいをつかったおかず)

鶏のチリヤキ
(魚や肉などメインになるおかず)

デザート
(くだものゼリーなど)

ヨーグル
(くだものゼリーなど)

ごはん

ビーフシチュー

給食センターでは、給食費の納付についてこのような取り組みをしています!

今年度も半年が経ちましたが、皆様、学校給食費の納付忘れが溜まっていたりしませんか?
 今回は、学校給食費を納付できなかった方に対して、どのような取り組みを行っているのかをご紹介します。

①督促状(納付書)の送付
 給食センターでは、納期限までに納付がなかった場合、納期限から20日以内に督促状(納付書)を送付しています。
 納付を忘れてしまった方や、残高不足で口座から引き落としできなかった方は、督促状でお支払いいただきます。
 また、給食センターでの納付確認には日数を要するため、入れ違いで発送してしまう場合があります。そのため、すでにお支払い済みの方は、お手数ですが、破棄していただきます。

②催告書の送付
 督促状送付後も納付がなく、未納が続いている場合は催告書(文書・納付書)を郵送、または学校を通じてお渡ししています。
 それでも納付がない場合は、電話催告や給食センター職員によるご自宅への訪問など、保護者の方々とお話をする機会を設け、納付相談を行っております。

③法的措置の実施
 催告書送付後も納付やご連絡がなく、長い期間未納が続いた場合は、裁判所を通じて法的措置を実施しています。
 法的措置が実施されると、保護者の方々には、法的措置の手続き費用や、納入までの遅延損害金(法定利息率5%)についてもご負担していただくことになります。

未納を放置してしまうと、未納額はすぐに膨れ上がってしまうほん...。もし、払い忘れてしまったらどうすればいいか不安だほん。だからこそ、未納がある場合は、早めに相談するんだほん!

滝沢市営業係長「ちゃぐほん」

事情があり、未納分を一度に納付できない場合には、分割納付の相談にも応じています!
 また、児童手当支給時に、児童手当から未納額へ直接あてる(支給前の天引き)ことも可能です。
お困りのことがあれば、給食センターにご相談ください!!

【納期限のお知らせ】

次回(第6期)の給食費の納期限は、10月31日(木)です。
 口座振替の方は納期限の日が振替日になりますので、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で紹介していますので、ぜひご覧ください!!

