

4月 献立のおしらせ

令和7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）

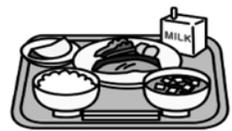
日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品（黄）	おもに骨や血や肉になる食品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
10 (木)	 ごはん めかぶのみそしる ㊦いりどうぶのつみやき ㊧とりのしおこうじやき にくりきんぴらごぼう ミニももゼリー	米 ぶ さとう 油 ごま ごま油 さとう さとう	とうふ めかぶ みそ とり肉 とうふ とり肉 ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく もも果汁	㊦603 ㊧764	㊦27.6 ㊧34.1
11 (金)	 ココアパン ココロコやさいスープ ㊦ハーブチキン ㊧ケチャップミートボール㊨ ツナポテトサラダ	小麦粉 さとう ココア さとう さとう でん粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	スキムミルク ベーコン とり肉 とり肉 ツナ（まぐろ）	にんじん パセリ たまねぎ だいこん パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	㊦587 ㊧719	㊦23.8 ㊧25.2
14 (月)	 ごはん マーボー豆腐 ㊦ポークシューマイ㊨ ㊧ちゅうかはるまき はるさめサラダ	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 油 はるさめ ごま ドレッシング（油）	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とり肉	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 しょうが にんじん もやし ほうれんそう	㊦595 ㊧881	㊦23.2 ㊧24.7
15 (火)	 ごはん えのきたけのみそしる ㊦かみかみたこメンチカツ ㊧さんまのうまかに すきこんぶのにも きよみオレンジ	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう さとう 油	あつあげ みそ たら たこ あおさのり さんま すきこんぶ さつまあげ	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく オレンジ	㊦562 ㊧700	㊦22.1 ㊧26.8
16 (水)	 ごはん ハヤシチュー ㊦ほうれんそうオムレツ ㊧たきざわさんさつまいもコロケ かんぎつドレッシングサラダ	米 じゃがいも さとう ハヤシチューールウ 油 でん粉 油 ㊦さつまいもじゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 ドレッシング（油）	ぶた肉 たまご	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 にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	㊦644 ㊧863	㊦20.7 ㊧23.4
17 (木)	 【入学・進級祝い給食】 ごはん おいわいすましじる とりのてりやき ぶたバラとだいこんのこくとうに おいわいいちごクレープ	米 さとう 油 こくとう 米粉 さとう 油	今日が入学・進級お祝いの気持ちを込めた給食です。 とうふ わかめ いとかまぼこ とり肉 ぶた肉 だいす とうにゅう	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ にんじん だいこん えだまめ たまねぎ いちご・レモン果汁	㊦705 ㊧869	㊦27.7 ㊧31.5
18 (金)	 【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ひつつみ ㊦さんまのうまかに ㊧ベーコンいりあつやきたまご れんこんのカレーいため やさしいふりかけ	 米 麦 ひつつみ（小麦粉） さとう さとう でん粉 油 さとう ごま ごま油 さとう	～毎月19日は「食育の日」です。食育の日に合わせて、よくかんで食べる「かみかみ献立」を実施します。～ とり肉 さんま たまご ベーコン（乳） ぶた肉 かつおぶし	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが にんじん さやいんげん れんこん キャベツ もやし にんにく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊦609 ㊧782	㊦25.5 ㊧29.2
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)	 【大阪・関西万博がはじまりました】 ごはん きつねうどんふうじる ㊦いわしのかんろに ㊧かみかみたこメンチカツ きりぼしだいこんのソースいため みかんゼリー	米 そうめん（小麦粉） さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう	4月13日から「大阪・関西万博」が開催されています。今日は開催地の大阪府でとれる食材などをつかった献立です。 油あげ かまぼこ いわし たら たこ あおさのり ぶた肉 あおのり	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ しょうが にんじん ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ みかん	㊦622 ㊧862	㊦24.4 ㊧27.1
22 (火)	 ごはん なめこじる ㊦とりのしおこうじやき ㊧いわしのかんろに にくじゃが	米 さとう でん粉 じゃがいも さとう 油	とうふ みそ とり肉 いわし ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ なめこ しょうが にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが	㊦552 ㊧719	㊦24.6 ㊧30.0
23 (水)	 ごはん えのきたけのちゅうかスープ ㊦ちゅうかはるまき ㊧ポークシューマイ㊨ はっほうさい	米 小麦粉 はるさめ でん粉 さとう 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	ベーコン とうふ わかめ ぶた肉 だいす ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが	㊦616 ㊧704	㊦22.6 ㊧32.1
24 (木)	 ごはん だいこんのみそしる ㊦ベーコンいりあつやきたまご ㊧いりどうぶのつみやき しそひじきあえ みしょうかん	米 さとう でん粉 油 さとう 油	とうふ 油あげ みそ たまご ベーコン（乳） とり肉 とうふ しそひじき	にんじん だいこん ほししいたけ 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 こまつな もやし キャベツ みしょうかん	㊦551 ㊧701	㊦21.2 ㊧27.9
25 (金)	 ミルクパン コーンチャウダー ㊦ケチャップミートボール㊨ ㊧ハーブチキン はなやさいサラダ ジョア（いちご）※牛乳はつきません	小麦粉 さとう じゃがいも シチューールウ さとう でん粉 油 さとう ドレッシング（油） さとう	スキムミルク れんにゅう 牛乳 ベーコン とり肉 とり肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ いちご果汁	㊦603 ㊧766	㊦21.4 ㊧28.6
28 (月)	 ごはん わかめととうぶのみそしる さばのみそに やきにくいため カルシウムウエハース（パニラ）	米 さとう でん粉 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	わかめ とうふ 油あげ みそ さば みそ ぶた肉 乳せいひん	にんじん えのきたけ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし	㊦643 ㊧782	㊦28.5 ㊧32.9
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 (水)	 ごはん ポークカレー ㊦たきざわさんさつまいもコロケ ㊧ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ	米 じゃがいも カレーールウ 油 ㊦さつまいもじゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉 油 さとう	ぶた肉 たまご ベーコン（乳） ほうれんそう とうにゅう	にんじん ㊦かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう みかんもパイナップルにんじんがぼちゃペーstryりんごレモンオレンジ酢	㊦741 ㊧807	㊦18.4 ㊧22.0

※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。 ㊦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、㊦中学生（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）㊦650 ㊧830 タンパク質（g）㊦24.0 ㊧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)
㊦617 ㊧780	㊦23.7 ㊧28.2

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

学校給食について



学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

献立内容について

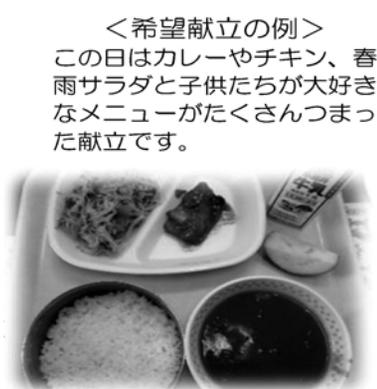
「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、地場産品や行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。



主菜 魚・肉・卵・大豆製品などを使用したおかずです。焼き魚やハンバーグなど和洋中に合わせて提供します。

副菜 野菜を中心としたおかずです。煮物・炒め物・和え物・サラダなどを提供します。

牛乳 牛乳は小岩井牛乳です。成長期に必要なとされるカルシウムが豊富で、毎日提供します。



主食 ごはんは滝沢産あきたこまちを100%使用しています。パンは第2・4金曜日で岩手県産小麦を100%使用しています。6月～9月は衛生管理上、白ごはんのみになります。

汁物 みそ汁やカレー、郷土料理のひつつみなどを提供します。

デザート 旬の果物や、季節の行事に合わせたデザートなどを提供します。

- ★毎月19日は「食育の日」です。よく噛んで食べることを目的とした「かみかみ献立」がでます。
- ★月2回は教科書と関連している“食”の部分に注目した「教科書献立」を実施しています。
- ★各学校からの「希望献立」を募集し、7月から給食で提供します。

令和7年度の学校給食費についてお知らせします

▼令和7年度の学校給食費は、次のとおりです。

区分	給食回数	給食費年額	1食単価	各納期別給食費(年10期)						
				第1期			第2～10期			
小学校	175回	52,500円	300円	5,700円			5,200円			
中学校	170回	56,100円	330円	5,700円			5,600円			
期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
納期限(口座振替日)	6/2	6/30	7/31	9/1	9/30	10/31	12/1	12/25	2/2	3/2



新入学おめでとうございます！
口座振替手続はお済みですか？



長期で給食を食べない場合は必ず学校にご連絡を！！

お子様が病気や怪我等の理由により、長期間学校を休まれる場合は必ず学校にご連絡をお願いします！
学校から給食センターに連絡があってから、3日後より給食を止めることができ、そこから連続5日間以上欠食の場合、欠食日数分の給食費を減額しています。(※過去の欠食分をさかのぼって還付することはできません。)事前に欠食になることが分かっている場合は、お早めに学校へご連絡をお願いします。

給食センターでは、毎日の献立をブログでご紹介しています！
皆様ぜひご覧ください！

学校給食費のお支払いは、口座振替をお勧めしております。新入学児童・生徒の保護者の方で、口座振替のお手続きがまだお済みでない方は、各金融機関にてお手続きをお願いいたします。