10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 0 1 9 - 6 8 7 - 3 4 5 1)

日/			使用する食品(香辛料・調味料を除く)			栄	
曜		こんだてめい	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 (水)		【滝沢東小学校希望献立】 こはん コーンスープ 一分のりしおチキン 毎ハープチキン はるさめサラダ さつまいもとくりのタルト	☆献立のねらい 〜食欲の秋なのでたくさが 米 じゃがいも コーンボタージュルウ バター さとう はるさめ ごま ドレッシング (油) さつまいも くり でん粉 さとう 米粉 油	牛乳 ベーコン とり肉 あおさ とり肉	寒にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ パジル寒にんじん もやし きゅうり	⊕758 ⊕945	⊕24.6 ⊕29.8
2 (木)		【豆腐の日】 ごはん とうふのちゅうかスープ がぎょうざ© 更とんかつ テジブルコギ カルシウムウエハース(レモン) 【キンキュギウ】	米 小麦粉 さとう 大豆粉 大豆油 ごま油 なたね油 パン粉 でん粉 油 大豆粉 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	ぶた内 ぶた内 乳せいひん	にんじん えのきたけ チンゲンサイ 匍ねぎ キャベツ にら 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	⊕589 ⊕765	⊕22.5 ⊕30.6
3 (金)		【おつきみ献立】 ごはん キャベツのみそしる かかみかみたこメンチカツ 動いりどうふのつつみやき あつあげのいそに おつきみだんご	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油 さとう 油 米粉 さとう	。この日は満月に見えるお月見団子を 15 個。 みそ たら たこ あおさのり とり肉 とうふ ぶた肉 あつあげ ひじき	b状え9 る風音があります。 ③にんじん キャベツ ねぎ キャベツ 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 ③にんじん たまねぎ えだまめ ごんにゃく	@652 ⊕788	⊕25.7 ⊕31.6
6 (月)		ごはん だいこんのみそしる さんまのしょうがに あおなのごまあえ ミニももゼリー ごはん	米 さとう でん粉 ごま さとう さとう 米	とうふ 油あげ みそ さんま	にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう こまつな もやし もも果汁	⊕554 ⊕695	⊕26.2
7 (火)		しょうゆラーメンふうスープ がちゅうかはるまき 動ポークシュウマイ② はっぽうさい 【第沢中学校希望献立】	はるさめ 小麦粉 はるさめ さとう でん粉 油 小麦粉 バン粉 さとう ごま油	なると ぶた肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび ょうど良いメニューにしました。普段はあまり食	 高にんじん ほししいたけ もやし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが かられないがきがかけんまねぎはくさいたけのこきくらげにんにく しょうが べられないがき込みこはんの栄養も取り入れました。 	⊕569 ⊕698	⊕19.7 ⊕30.2
8 (水)		たきこみごはん なめごけ かえタミナチキン 動さばのみそに さつまあげのきんびら りんごタルト 1、数39乗は今の	米 油 さとう さとう でん粉 さとう ごま ごま油 米粉 さとう でん粉 油 大豆粉	とり肉 油あげ とうふ みそ とり肉 さば みそ さつまあげ とうにゅう	ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく ほししいたけ にんじん だいこん なめこ 圏ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん りんご	⊕661 ⊕787	⊕25.1 ⊕30.6
9 (木)		【☆教科書献立①】 ごはん すがたをかえるだいすスープ ごもくあつやきたまご すきやきふうに なっとうふりかけ	米 でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう でん粉	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ たまご ぶた肉 とうふ なっとう のり かつおぶし	まには、大豆が変身した食品がはいっていますよ。 (*) またいでは、 (*) またいでは、	⊕589 ⊕732	⊕26.0 ⊕30.4
10 (金)		【目の愛護デー・ヴィーガンチーズとは?】 ココアパン コロコロやさいスープ かヴィーガンチーズインハンバーグ もデミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	目の愛護デーは、「目を大切にしよう」とし ヴィーガンチーズとは、乳製品などの動物! 小麦粉 さとう ココア しゃかいも さとう 油 さとう マカローでまノンエッグマヨネーズドレッシング(油 さとう	1う目的。10月10日の2つの10を横にする。 性食材を一切使わずに、植物性の原料だけで スキムミルク ベーコン とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉)ツナ(まぐろ)	と、眉毛と目の形に見えることから。 作られたチーズの代替品です。 にんじん パセリ たまねぎ だいこん たまねぎ トマト にんにく しょうが トマト たまねぎ しょうがにんにく にんじん りんご にんじん ブロッコリー とうもろごし	⊕653 ⊕821	⊕23.8 ⊕30.0
14 (火)		ごほん いものこじる 必あますにくだんご② 働さけフライ ほうれんそうのおかかあえ カスタードふうクレーブ	米 さといも パン粉 さとう でん粉 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう 米粉 大豆粉 油	ぶた肉 とうふ とり肉 さけ かつおぶし とうにゅう	にんじん ®だいこん ®ねぎ ®ごぼう こんにゃくたまねぎ	<pre>⊕619</pre> <pre>⊕753</pre>	⊕22.9 ⊕28.2
15 (水)		ごはん チンゲンサイのちゅうかスープ のいりどうふのつつみやき ●のりしおチキン ぶたキムチいため ぶとうゼリー	米 さとう でん粉 油 さとう 油 さとう	なると とり肉 とうふ とり肉 あおさ ぶた肉	チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ とうもろこしにんじん 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 もやし こまつな キムチ にんにく しょうがぶどう 果汁	⊕584 ⊕720	⊕25.1 ⊕29.1
16 (木)		ごはん はくさいのみそしる いわしのしょうがに おごん りんご 【食育の日・かみかみ献立】	米 さとう でん粉 油	あつあげ みそ いわし とり肉 ちくわ さつまあげ んで食べることで、脳が刺激され食べすぎを	③にんじん はくさい ほししいたけ ③ねぎ しょうが③にんじんだいこん たまねぎ こんにゃく さやいんげん りんご	⊕631 ⊕776	⊕25.6 ⊕30.4
17 (金)	ジョア	むきごはん シーフードカレー かハーブチキン 単ベーコンエッグロール ふくじんづけサラダ ジョア(ブレーン)※牛乳はつきません 毎月19日は「食	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 さとう さとう でん粉 油 さとう	えび いか あさり とり内 たまご ベーコン (乳)	にんじん たまねぎ ③かぼちゃ しょうが にんにく パジル にんじん ほうれんそう えだまめ もやし ふくじんづけ こ取り組みましょう。	⊕595 ⊕744	⊕22.7 ⊕23.8
20 (月)		ごはん マーボーどうふ ®ボークシュウマイ② ⊕ちゅうかはるまき もやしナムル フルーツあんにんふうブリン	本 さとう でん粉 油 でん粉 小麦粉 パン粉 さとう でん粉 小麦粉 はるさめ さとう でん粉 油 ドレッシング (油) さとう でん粉	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉	③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 しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ③にんじん ほうれんそう もやし えだまめ もも あんず果汁	⊕631 ⊕833	⊕24.9 ⊕25.3
21 (火)		こはん たきざわさんやさいのみそしる のたきざわさんキャベツいりメンチカツ 動えタミナチキン すきこんぶのにもの りんご	米 働さつまいも バン粉 さとう 小麦粉 米粉 さどう 油	油あげ みそ とり肉 ぶた肉 とり肉 さつまあげ	③にんじん ③だいこん ⑥キャベツ ③ねぎ ⑥キャベツ たまねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが ⑥にんじん えだまめ れんこん こんにゃく③りんご	<pre></pre>	⊕20.6 ⊕28.8
22 (水)		ごはん めかぶじる かさばのみそに ゆあまずにくだんご② にくやさいいため 【職場体験献立】	米 ぶ (小麦粉) さとう でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 でま油 栄養士を目指している柳沢中学校の生徒さ	とうふ めかぶ さば みそ とり肉 ぶた内 んが職場体験をしたときに考えた献立です。	③にんじん ③だいこん ねぎたまねぎ③にんじんキャベツたまねぎ ③ピーマンたけのこにんにく	⊕576 ⊕736	⊕29.1 ⊕30.3
23 (木)		あおなごはん じゃがいものみそしる じゃがいものみそしる もかみかみたこメンチカツ はなやさいサラダ わなしゼリー	米 さとう @じゃがいも 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	とうふ わかめ 油あげ みそ たまご ベーコン (乳) たら たこ あおさのり	あおな ②にんじん キャベツ しょうが ブロッコリー カリフラワー ③キャベツ とうもろこし なし果汁	⊕579 ⊕736	⊕21.0 ⊕25.4
24 (金)		【☆教科書献立②】 せわりパン クラムチャウダー ロングウインナー コールスローサラダ ケチャップ&マスタード	中学校の地理ではアメリカ合衆国の農業について 小麦粉 さとう @じゃかいも シチュールウ さとう さとう ドレッシング(油) でん粉 油	に学習します。今日の給食は、アメリカ合衆国のシケ スキムミルク あさり	ブルフードでもあるホットドックにしていただきましょう。 にんじん たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ にんにく パインアップル果汁	<pre></pre>	⊕23.9 ⊕27.9
27 (月)		ごはん ほうれんそうのみそしる かさけフライ 動いわしのおかかに にくどうぶ ヨーグルト	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 油 ざとう でん粉 さとう 油	みそ さけ いわし かつおぶし ぶた鬼 とうふ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ® ねぎ	@628 ⊕760	⊕27.6 ⊕31.5

		「山て始中の口が今」		ナスナー ヘロは出て旧立の始または四しも四	7.5 はまてよいたはよ マいも シャナー・ニュー		1
		【岩手鶏肉の日給食】 ごはん	10 月 29 日の「国産鶏肉の日」にちなんだ献 平	ひどす。ラロは右手県座の鶏肉を使用した駅 	{り焼きチキンを味わっていただきましょう♪ 		
	Π	こはん さつまいもじる	へ 働きつまいも パン粉 でん粉 油	とり肉 油あげ みそ		_	_
28			さとう	とり肉	IIZWIZZ	@599	⊕24.3
1		しそひじきあえ		しそひじき	慮にんじん 濁キャベツ きゅうり こまつな	⊕764	⊕29.6
(火)	1 /	オレンジ			オレンジ	₩ / 04	₩29.0
		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「タ	減塩」に取り組みましょう。		
	n	ごはん	米				
29		はくさいのスープ		かまぼこ	にんじん はくさい だいこん	@614	@19.9
23		のとんかつ	パン粉 でん粉 油 大豆粉	ぶた肉	L	9011	010.0
(水)		<u>⊕ぎょうざ②</u> ちゅうかふうごぼうサラダ	小麦粉 さとう 大豆粉 大豆油 ごま油 なたね油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	151/15日 20日	キャベツ にら しょうが にんじん キャベツ ごぼう ブロッコリー	⊕757	⊕20.2
(////	<i>/</i>	カルシウムウエバース(バニラ)	小麦粉 さとう ショートニング でん粉	到.せいひん	11C/10O/0 + 1/1 \		
	_	ごはん	米	1,100,000			
30		わかめのみそしる	ふ(小麦粉)	わかめ とうふ みそ	窻にんじん ねぎ えのきたけ	@597	@24.7
00			さとう でん粉	いわし かつおぶし		W097	₩24.7
(木)			パン粉 さとう 小麦粉 米粉	とり肉がた肉	淘キャベツ たまねぎ	⊕760	⊕25.1
		じゃがバターふうに マスカットゼリー	じゃがいも バター さとう	ベーコン	たまねぎ とうもろこし えだまめ ぶどう (マスカット果汁)		
				」 尽りです。仮装やお菓子集めをして楽しむ祭り			
	n			t食材を一切使わずに、植物性の原料だけで作			
31		ごはん	 			0 632	@22.3
1		ボルシチ	じゃがいも オリーブオイル	ぶた肉	適にんじん トマト ビーツ 適キャベツ たまねぎ にんにく	_	_
(金)			さとう	とり肉 ぶた肉	トマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	⊕735	⊕22.8
\/	<i>/</i>		さとう 油	とり肉 ぶた肉	たまねぎ トマト にんにく しょうが 対パパ・カパネ・ペピュ・オイらん げ無生にんじん かげちゃ パインアップル キキ みわん		

※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。 適は滝沢産です。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、①中学年(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)①650 ⊕830 タンパク質(g)①24.0 ⊕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	月平均タンパク質
(kcal)	(g)
Ø618	∅23.9
⊕767	⊕28.1

~★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、さなざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

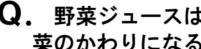




もっと



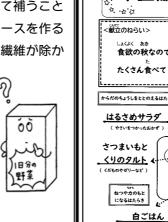




野菜ジュースは野 菜のかわりになる?

🗛 。 菜の栄養をすべて補うこと はできません。野菜ジュースを作る 過程で、壊れたり、食物繊維が除か れたりしていることが あるからです。そのた め、野菜ジュースはあ くまで、野菜不足を補 うための食品として活 用し、野菜を食べるよ

うにしましょう。



今月の希望献立

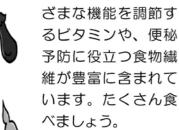
10/1 (水) 滝沢東小学校





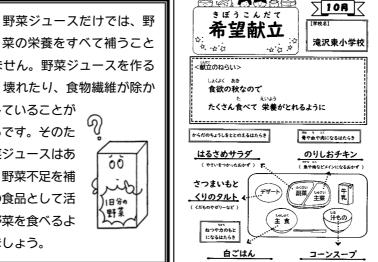


野菜を食べよう 野菜は、体のさま

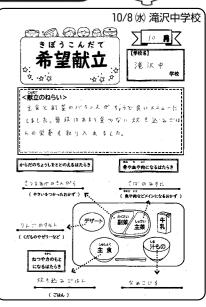








34000E



給食センターでは、給食費の未納についてこのような取り組みをしています!

·· 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て きなかった方は、督促状でお支払いしていただきます。

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。

督促状発送後も納付がなく、未納が続いている場合は以下の方 法にて催告書をお渡ししています。

- •郵送
- •学校の期末面談時
- •ご白宅への訪問

...... ③法的措置の実施

催告書送付後に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することがあります。 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ぽん・・・。 もし、払い忘れてしまったらどうすればいいか不安だぼん。 だからこそ、

未納がある場合は、早めに相談するんだぽん!









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、放置せず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(金)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!

