

28 (火)		【岩手鶏肉の日給食】 ごはん さつまいもじる けんさんどりのてりやき しそひじきあえ オレンジ	10月29日の「国産鶏肉の日」にちなんで献立です。今日は岩手県産の鶏肉を使用した照り焼きチキンを味わっていただきます♪ 米 ◎さつまいも パン粉 でん粉 油 さとう	とり肉 油あげ みそ とり肉 しそひじき	◎にんじん たまねぎ しょうが にんにく ◎にんじん ◎キャベツ きゅうり ごまつな オレンジ	④599 ⑥764	④24.3 ⑥29.6
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 (水)		ごはん はくさいのスープ ④とんかつ ◎きょうざ② ちゅうかふうごぼうサラダ カルシウムウエハース(パニラ)	米 パン粉 でん粉 油 大豆粉 小麦粉 さとう 大豆粉 大豆油 ごま油 なたね油 ◎さとう ノンエックマヨネーズ ごま油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	かまぼこ ぶた肉 ぶた肉 とり肉	にんじん はくさい だいこん 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	④614 ⑥757	④19.9 ⑥20.2
30 (木)		ごはん わかめのみそじる ④いわしのおかか ◎たまごわんキャベツいりメンチカツ じゃがバターふう マスカットゼリー	米 ふ(小麦粉) さとう でん粉 パン粉 さとう 小麦粉 米粉 じゃがいも バター さとう	わかめ とうふ みそ いわし かつおぶし とり肉 ぶた肉 ベーコン	◎にんじん ねぎ えのきたけ ◎キャベツ たまねぎ たまねぎ とうもろこし えだまめ ぶどう(マスカット果汁)	④597 ⑥760	④24.7 ⑥25.1
31 (金)		【ハロウィン・ヴィーガンチーズとは?】 ごはん ポリシシ ④デミグラスソースハンバーグ ◎ヴィーガンチーズインハンバーグ ハロウィンフルーツポンチ	ハロウィンは10月31日に行われる外国の祭りです。仮装やお菓子集めをして楽しむ祭りです。 ヴィーガンチーズとは、乳製品などの動物性食材を一切使わずに、植物性の原料だけで作られたチーズの代替品です。 米 じゃがいも オリーブオイル さとう 油 さとう	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	◎にんじん トマト ピーズ ◎キャベツ たまねぎ にんにく トマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご たまねぎ トマト にんにく しょうが オレンジ、りんご、ぶどう、さくらんぼ果汁、にんじん、かぼちゃ、パイナップル、もも、あん	④632 ⑥735	④22.3 ⑥22.8

※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、④中学年(3・4年生)、⑥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 ⑥830 タンパク質(g) ④24.0 ⑥30.0〕
 ※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せんが、給食の内容や量に変更はございません。

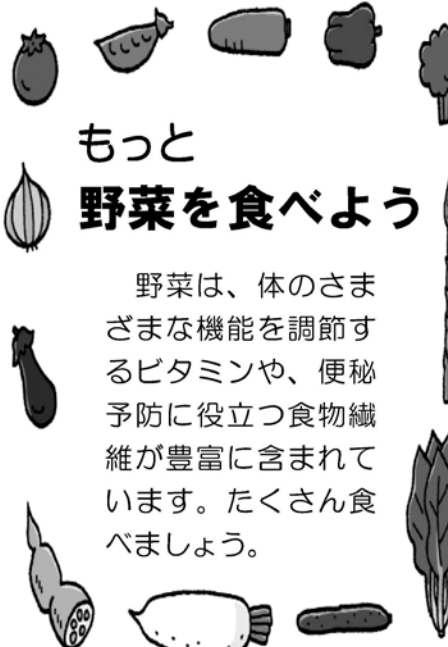
月平均エネルギー (kcal)	月平均タンパク質 (g)
④618 ⑥767	④23.9 ⑥28.1

～★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。



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

A. 野菜ジュースだけでは、野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、食物繊維が除けら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

きぼうこんだて 希望献立

【献立のねらい】
食欲の秋なので、たくさん食べて、栄養がとれるように。

はるさめサラダ (やさしい味でおいしく食べられるように)

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

白ごはん (ごはん)

コーンスープ

10/8 (水) 滝沢中学校

きぼうこんだて 希望献立

【献立のねらい】
主食と副菜のバランスが、よりよいメニューになりました。普段はあまり食べない野菜も、みんなの栄養を取り入れることにしました。

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

さつまいもとくりのタルト (くだものやゼリーなど)

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
 ・ご自宅への訪問

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
「ちゃぐぼん」

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!

