



# 4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
10 (水)	ごはん あおさのみそしる さばのみそに にくじゃが ミニももゼリー	米 さとう 小麦粉 じゃがいも さとう 油 さとう	あおさのり とうふ みそ さば みそ ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しょうが ももかじゅう	④633 ⑤768	④26.6 ⑤30.3
11 (木)	ごはん はるキャベツのみそしる ④とりのてりやき ⑤いかメンチカツ ごもくさんぴら	米 さとう パン粉 小麦粉 さとう 油 さとう ごま ごま油	とうふ 油あげ みそ とり肉 いか ぶた肉 さつまあげ	にんじん キャベツ えのきたけ にんにく キャベツ にんじん しょうが にんにく ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく	④575 ⑤742	④26.1 ⑤27.5
12 (金)	パンズパン コーンスープ ケチャップソースハンバーグ ツナサラダ とうにゅうプリン	小麦粉 さとう じゃがいも ポタージュルウ さとう 油 小麦粉 ドレッシング (油) さとう みずあめ	スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム とり肉 ぶた肉 ツナ とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし こなバセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	④749 ⑤882	④24.9 ⑤27.6
15 (月)	ごはん わかめのみそしる ④いりとうふのつつみやき ⑤とりのしおごうじやき すきやきに	米 じゃがいも さとう 油 さとう 油	わかめ 油あげ みそ とり肉 とうふ とり肉 ぶた肉 やきとうふ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん こんにゃく にんじん はくさい ねぎ	④596 ⑤739	④26.5 ⑤33.1
16 (火)	ごはん マーボーとうふ ④ポークシュウマイ② ⑤ちゅうかはるまき フルーツあんぱんあえ	米 小麦粉 さとう 油 小麦粉 さとう パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 さとう 油 さとう	ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 とうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ パンもちあがりんご・オレンジかじゅうにんじん・がぼんばーアロエ	④600 ⑤817	④21.8 ⑤22.9
17 (水)	【入学・進級お祝い給食】 ちらしずし おいわいすましじる ④とりのからあげ ⑤いわしのうめ わふうポテトサラダ おいわいクレープ	米 さとう はなふ 小麦粉 油 さとう さとう 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 米粉 さとう 油	油あげ あざり とうふ かまぼこ とり肉 いわし かつおぶし かつおぶし あおのり とうにゅう だいす粉	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが うめ にんじん きゅうり とうもろこし いちごピューレー	④697 ⑤864	④25.6 ⑤28.1
18 (木)	ごはん ごまつなのみそしる ④さわらのてりやき ⑤ねぎいりあつやきたまご あつあげとたけのこのそぼろに	米 じゃがいも さとう さとう 小麦粉 油 さとう 油 小麦粉	とうふ みそ さわら たまご ぶた肉 あつあげ	にんじん だいこん ごまつな ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ いんげん ほししいたけ しょうが	④575 ⑤702	④27.3 ⑤27.9
19 (金)	【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ポークカレー ④ジンジャーチキン ⑤さつまいもコロッケ ふくじんづけサラダ カルシウムウエハース (パニラ)	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 さとう じゃがいも ⑤さつまいも さとう 小麦粉 パン粉 米粉 油 小麦粉 さとう ショートニング 小麦粉	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 乳せいひん	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ほうれんそう ふくじんづけ	④654 ⑤889	④24.4 ⑤23.3
<b>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。</b>						
22 (月)	ごはん にらたまじる ④ちゅうかはるまき ⑤ポークシュウマイ② ビーフいため	米 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 さとう 油 小麦粉 さとう パン粉 ビーフン 油 さとう	かまぼこ とうふ たまご ぶた肉 だいす粉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん にら えのきたけ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	④578 ⑤705	④20.4 ⑤29.3
23 (火)	ごはん ひつまみ ④いわしのうめ ⑤とりのからあげ しそひじきあえ なのはなふりかけ	米 小麦粉 油 さとう 小麦粉 小麦粉 油 さとう ごま さとう 小麦粉	とり肉 いわし かつおぶし とり肉 しそひじき かつおぶし のり だいす	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう うめ しょうが ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん なのはな にんじん	④588 ⑤711	④22.9 ⑤28.5
24 (水)	ごはん ハヤシシチュー ④さつまいもコロッケ ⑤ほうれんそうオムレツ はなやさいサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ 油 じゃがいも ⑤さつまいも さとう 小麦粉 パン粉 米粉 油 小麦粉 油 ドレッシング (油)	ぶた肉 生クリーム たまご たまご	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ きゅうり	④724 ⑤820	④20.8 ⑤25.7
25 (木)	ごはん さんざいとなめこのみそしる ④ねぎいりあつやきたまご ⑤さわらのてりやき ぶたにくのごもくに みしょうかん	米 じゃがいも さとう 小麦粉 油 さとう さとう 油	油あげ とうふ みそ たまご さわら ぶた肉 さつまあげ	にんじん なめこ ひめたけ ふきみず わらび ねぎ だいこん にんじん いんげん こんにゃく しょうが みしょうかん	④584 ⑤760	④22.5 ⑤31.4
26 (金)	しょくパン オニオンスープ ④ホワイトグラタン ⑤ハーブチキン チーズサラダ いちごジャム	小麦粉 さとう じゃがいも オリーブ油 米粉 じゃがいも さとう 油 さとう ドレッシング (油) さとう みずあめ	スキムミルク ベーコン とうにゅう おから だいす粉 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ こなバセリ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし パジャル にんじん キャベツ きゅうり えだまめ いちご	④606 ⑤697	④15.9 ⑤26.0
<b>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。</b>						
30 (火)	ごはん はるやさいのポトフ ④ハーブチキン ⑤ホワイトグラタン ドライカレー あおりんごゼリー	米 じゃがいも さとう 米粉 じゃがいも さとう 油 カレールウ パター さとう さとう みずあめ	ウインナー とり肉 とうにゅう おから だいす粉 ぶた肉 だいす	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス パジャル にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし にんにく しょうが トマト あおりんごかじゅう	④618 ⑤865	④25.6 ⑤24.1

※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。 ④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ありますが、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)
④627	④23.7
⑤783	⑤27.6

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ給食が始まりますね。学校給食は「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材となるものです。

## 給食には、たくさんの学びが詰まっています

えいよう 栄養バランス

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食品の種類や特徴

食事の喜び・楽しさ

感謝の心

世界の食文化

食料の生産・流通・消費

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

### 給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗きましょう。

給食当番は、身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、手に持った食器は食べましょう。

※上記は一例です。

### 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。成長期に必要なカルシウムが豊富で、毎日つきます。

#### 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」  
よく噛んで食べることを目的とした「かみかみ献立」がです。

★毎月第2木曜日は「教科書献立」  
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。

★7月から「希望献立」も！  
各学校からの「希望献立」を募集し、実際の給食で提供します。

＜かみかみ献立の例＞  
根菜類などを使った噛み応えのある献立です。

＜教科書献立・行事食の例＞  
小学校4年生国語「夏のためのしめ」の学習に合わせて、七夕を感じられる献立にしました。

＜希望献立の例＞  
この日はてりやきチキンやクレープなど子供たちが大好きなメニューがたくさんつまった献立です。

＜地場産物の活用の例＞  
この日は滝沢産りんごを甘く煮たものを使用したフルーツポンチを提供しました。

## 令和6年度の学校給食費についてお知らせします

▼令和6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)	5/31	7/1	7/31	9/2	9/30	10/31	12/2	12/25	1/31	2/28

学校給食費は、5月末日翌年2月末日の納付書は5月中旬に学校を通じて渡す予定です。

### 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？

学校給食費のお支払いは、原則口座振替となっております。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。

また、口座振替ではなく、納付書払いや児童手当からの天引き等をご希望の場合は、個別に対応いたしますのでお気軽に給食センターまでご連絡ください。

### 長期で給食を食べない場合は必ず学校にご連絡を！！

お子さま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。

皆様、給食センターでは、ご紹介しているQRコードで、給食費の支払いがスムーズです！