

8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
21 (水)	【☆教科書献立①】 ごはん わかめとうふのみそしる ㊦どりのてりやき ㊧スタミナチキン さつまあげのきんぴら オレンジ	米 さとう さとう さとう ごま ごま油	わかめ とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ	にんじん ねぎ えのきたけ りんご たまねぎ にんにく にんじん ㊨ピーマン さぼろ こんにゃく オレンジ	㊦590 ㊧768	㊦26.2 ㊧32.0
22 (木)	ごはん マーボーとうふ ㊦いりとうふのつつみやき ㊧たきざわさんピーマンいりビッグしゅうまい すいかいりフルーツあんぱん	米 さとう 小麦粉 油 さとう 油 小麦粉 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ とり肉 とうふ ぶた肉 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 にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん たけのこ いんげん きくらげ マッシュルーム ヤングコーン みかん ももパイナップル ㊨りんご さとう オレンジ かんご ㊨レモン にんじん ㊨ほうろ	㊦639 ㊧703	㊦24.5 ㊧21.1
23 (金)	ハンズパン コンスープ ㊦ハムチーズカツ ㊧てりやきハンバーグ ミートなす ミニアセロラゼリー	小麦粉 さとう じゃがいも コーンポスタージュルウ バター 小麦粉 パン粉 さとう 油 さとう 小麦粉 オリーブ油 さとう	スキムミルク 牛乳 ハム チーズ とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん なす とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんにく アセロラかじゅう	㊦722 ㊧870	㊦24.0 ㊧31.0
26 (月)	【滝沢第二中学校希望献立】 ごはん なつやさいのどんじり ㊦さばのみそに ㊧どりのてりやき あおなごのみそあえ やきプリンタルト	米 さとう 小麦粉 さとう さとう さとう 小麦粉 マーガリン さとう	ぶた肉 とうふ みそ さば みそ とり肉 たまご 乳せいひん	にんじん かぼちゃ スズキニ ㊨ねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう こまつな もやし	㊦729 ㊧834	㊦28.7 ㊧32.7
27 (火)	ごはん レタスのスープ ㊦てりやきハンバーグ ㊧ハムチーズカツ イタリアンにくじゃが シヨア（ブレン）※牛乳はつきません。	米 パン粉 さとう 小麦粉 さとう 小麦粉 小麦粉 パン粉 さとう 油 じゃがいも さとう オリーブ油 さとう	とり肉 とり肉 ぶた肉 ハム チーズ ぶた肉 スキムミルク	にんじん ブロッコリー とうもろこし だいこん レタス しめじ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト バジル たまねぎ さやいんげん にんにく	㊦579 ㊧718	㊦21.7 ㊧21.7
28 (水)	【☆教科書献立②】 ごはん おくらのみそしる ㊦サーモンメンチカツ ㊧さばのみそに ちくわのどさに ミニトマト	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう 小麦粉 さとう	とうふ 油あげ みそ さけ さば みそ ちくわ かつおぶし	おくら にんじん たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ こんにゃく ㊨ミニトマト	㊦583 ㊧728	㊦22.8 ㊧30.7
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 (木)	ごはん わかめラーメンふうスープ ㊦たきざわさんピーマンいりビッグしゅうまい ㊧いりとうふのつつみやき やきにくいため	米 はるさめ 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう 油 さとう 油	なると わかめ ぶた肉 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん もやし ㊨ねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん たけのこ いんげん きくらげ マッシュルーム ヤングコーン 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 たけのこ にんにく	㊦560 ㊧708	㊦22.1 ㊧30.0
30 (金)	【篠木小学校希望献立】 ごはん チキンカレー ㊦スタミナチキン ㊧サーモンメンチカツ はるさめサラダ れいとうみかん	米 じゃがいも カレールー 油 さとう 小麦粉 パン粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油）	とり肉 とり肉 さけ さけ	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし ㊨きゅうり みかん	㊦712 ㊧889	㊦24.7 ㊧25.4

※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)
㊦639	㊦24.3
㊧777	㊧28.1



当学校給食センターでは、給食を通じて子どもたちに滝沢産の野菜やくだもののおいしさを伝えられるようにしています！年間を通じて、にんじんや大根、キャベツなど、旬の時期に合わせて夏はズッキーニやミニトマト、秋はさつまいもやりんご、冬はねぎや白菜を提供していただいています。

また、滝沢産野菜の紹介につきましては、献立表の㊦マークをはじめ、月末に各校へ配布する滝沢産野菜の紹介資料、教科書献立の資料でもお知らせをしています。どの季節にどのような野菜が登場するのか、ぜひ確認してみてくださいね！

昨年度滝沢産の野菜やくだものを使用した給食の紹介



プチっとはじけるミニトマトを使用した献立(8月)

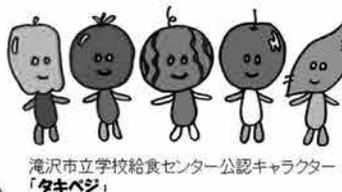


ホクホクのさつまいもを使用した、さつまいものみそ汁とシャキシャキしたりんご(10月)



みずみずしい大根を使用した豚バラと大根の黒糖煮(11月)

地元で消費する「地産地消」を、わたしたちタキベジも応援しています!!



（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

給食だより



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムをととのえる

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き・早寝・朝ごはん



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんを食べてから登校しよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



8月号 学校給食費の納付についての疑問にお答えします!

日ごろより学校給食事業についてご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。今回は、保護者の皆様からよくお問い合わせいただく、学校給食費の納付について説明いたします。

Q.引き落とし口座を変更したい時はどうするの?

A.「滝沢市税等口座振替依頼書」を、ご希望の金融機関窓口へご提出ください。

- ①「滝沢市税等口座振替依頼書」に変更先の口座情報を記入し、届出印を押します。(様式は、滝沢市内の金融機関、滝沢市役所、給食センターにあります。)
- ②ご希望の金融機関(新しく引き落とししたい方)に、口座振替依頼書を提出します。お手続きは以上です!
新しい口座に切り替わるタイミングは提出した日によって異なりますが、おおむね金融機関に提出していた翌月以降となります。それまでは今までのお口座に入金してくださいね!
※金融機関に口座振替依頼書の手続きをする際は、通帳と届出印をご持参ください。

Q.納付書の納期限が過ぎてしまった。期限が過ぎた納付書でも支払いができるの?

A.金融機関(ゆうちょ銀行除く)・滝沢市役所・東部出張所・学校給食センターでの利用が可能です。

お手元にある納付書の裏面の「納付場所」に記載してあります金融機関(ゆうちょ銀行除く)、滝沢市役所、東部出張所、学校給食センターであれば、納期限の過ぎた納付書でもお支払いができます。また、納付書が紛失などによりお手元にない場合は、納付書を再発行いたしますので、ご連絡ください。



滝沢市営業係長「ちゃぐぼん」



【学校給食費第4期納付期限のお知らせ】

次回(第4期)の納期限は、**9月2日(月)**です。

口座振替をご利用の方は、納期限の日が振替日となりますので、残高の確認をお願いいたします。



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!

今月の希望献立

8/26(月) 滝沢第二中学校

きぼうこんだて 希望献立

8月

【学校名】 滝沢第二中学校

<献立のねらい>
夏バテ防止!
もりもり食べて元気に過ごせる給食

からだのちようしをととのえるはたらき

骨や血や肉になるはたらき

青菜のごまあえ (やさいをつかったおかず)

とりのテリヤキ (魚や肉などメインになるおかず)

焼きプリンタルト (くだものやゼリーなど)

デザート

副菜

主菜

牛乳

汁もの

主食

ごはん (ごはんやパン)

夏野菜の豚汁

8/30(金) 篠木小学校

きぼうこんだて 希望献立

8月

【学校名】 滝沢市立篠木小学校

<献立のねらい>
みんなが食べられるような献立にしました。

からだのちようしをととのえるはたらき

骨や血や肉になるはたらき

はるさめサラダ (やさいをつかったおかず)

スタミナチキン (魚や肉などメインになるおかず)

冷凍みかん (くだものやゼリーなど)

デザート

副菜

主菜

牛乳

汁もの

主食

ごはん (ごはんやパン)

チキンカレー