

# 9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
2 (月)	 ごはん ココロロやさいのみそしる とりのしょうがやき すきこんぶのもの とうにゅうプリン	米 さつまいも ぶ さとう さとう 油 さとう	みそ とり肉 すきこんぶ さつまあげ とうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく	④622 ⑤775	④23.5 ⑤28.5
3 (火)	 ごはん あきのハヤシチュー ④のりしおポテトコロッケ ⑤ベーコンエッグロール かんきつドレッシングサラダ	米 じゃがいも さとう ハヤシチュールー油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉 油 さとう でん粉 油 ドレッシング（油）	ぶた肉 あおのり たまご ベーコン（乳）	にんじん トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく ブロッコリー ④キャベツ ⑤きゅうり とうもろこし	④641 ⑤799	④19.6 ⑤25.8
4 (水)	 ごはん じゃがいものちゅうかスープ ぎょうざ② いかとあつあげのチリソースに ミニトマト②	米 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 さとう ごま油	いとかまぼこ ぶた肉 とり肉 いか あつあげ	にんじん はくさい きくらげ キャベツ いら しょうが たまねぎ たけのこ グリンピース にんにく しょうが ミニトマト	④625 ⑤773	④22.6 ⑤26.7
5 (木)	 ごはん ごもくうどん さんまのうまかに やさいのおかまヨアえ	米 うどん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	とり肉 油あげ いとかまぼこ さんま かつおぶし	にんじん ④だいこん ⑤ねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい	④643 ⑤800	④23.7 ⑤27.5
6 (金)	 ごはん ポトフ ④ウインナーロールエッグ ⑤メンチカツ ドライカレー カルシウムウエハース（パニラ）	米 じゃがいも パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 油 パン粉 さとう 油 さとう カレールウ 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	とり肉 たまご ウインナー ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート 乳せいひん	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ にんじん トマト とうもろこし いんげん たまねぎ にんにく しょうが	④641 ⑤897	④23.7 ⑤27.6
9 (月)	 ごはん ジュリアンスープ ④メンチカツ ⑤てりやきチキン さつまいもサラダ ジョア（いちご）※牛乳はつきません	米 パン粉 さとう 油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう	ぶた肉 とり肉 スキムミルク	にんじん ④だいこん たまねぎ ⑤キャベツ たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー えだまめ いちごかじゅう	④659 ⑤731	④16.4 ⑤24.8
10 (火)	 ごはん ほうれんそうのみそしる ④さばのみそに ⑤かみかみたこメンチカツ すきやきふうに	米 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油	油あげ みそ さば みそ たら たこ あおさのり ぶた肉 とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ しょうが にんじん はくさい たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんにく	④625 ⑤752	④28.6 ⑤30.5
11 (水)	 ごはん いものこじる ④とりのしおこうじやき ⑤きんぴらつつみやき あおなのごまあえ つきみだんご	米 さといも ごま さとう 油 ごま さとう 米粉 さとう でん粉	ぶた肉 とうふ とり肉 とり肉 とうふ	にんじん だいこん ⑤ねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん ほうれんそう ごまつな もやし	④613 ⑤770	④25.5 ⑤29.1
12 (木)	 ごはん みそバターラーメンふうスープ ④ぼうぎょうざ ⑤スタミナチキン かいそうサラダ	米 はるさめ バター ごま 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう ドレッシング（油） ごま	ぶた肉 なると みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 かいそう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし ほししいたけ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ いら しょうが りんご たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	④575 ⑤742	④20.9 ⑤30.3
13 (金)	 ごはん しよくパン シンデレラスープ ④ケチャップソースハンバーグ ⑤チーズインハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ブルーベリージャム	米 小麦粉 さとう パンキンポタージュのルウ バター 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	スキムミルク ベーコン 牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 チーズ たまご	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ④キャベツ ⑤きゅうり ブルーベリー（県産）	④736 ⑤835	④27.7 ⑤29.5
17 (火)	 ごはん さつまいものみそしる ④かみかみたこメンチカツ ⑤とりのしおこうじやき しそひじきあえ りんご	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう	あぶらあげ みそ たら たこ あおさのり とり肉 しそひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんじん ごまつな きゅうり キャベツ りんご	④584 ⑤719	④20.6 ⑤27.3
18 (水)	 ごはん マーボーどうふ ④ポーグシュウマイ② ⑤ちゅうかはるまき フルーツあんぱん	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 ごま油 さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 ぶた肉 とうにゅう	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 みかん ももパイナップル アロエ オレンジ りんごかじゅう にんじん かぼちゃペースト	④620 ⑤814	④22.2 ⑤23.5
19 (木)	 ごはん シーフードカレー ④チーズインハンバーグ ⑤ウインナーロールエッグ ぶたキムチいため やきプリンタルト	米 じゃがいも カレールウ 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油 さとう 油 小麦粉 マーガリン さとう	えび いか あさり とり肉 チーズ たまご たまご ウインナー ぶた肉 たまご 乳せいひん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ④キャベツ ごまつな たけのこ キムチ にんにく	④790 ⑤888	④26.1 ⑤29.4
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。						
20 (金)	 ごはん なめこじる ④きんぴらつつみやき ⑤いわしのおかか きりぼしだいこんのソースいため わかめふりかけ	米 じゃがいも ごま さとう 油 さとう でん粉 油 ごま さとう	とうふ みそ とり肉 とうふ いわし かつおぶし ハム あおのり わかめ さけ	にんじん ⑤ねぎ なめこ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん ⑤ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ	④590 ⑤739	④23.1 ⑤27.5
24 (火)	 ごはん おでん ⑤いわしのおかか ④さばのみそに たくあんあえ りんご	米 パン粉 さとう でん粉 さとう でん粉 さとう でん粉	とり肉 ちくわ こんぶ いわし かつおぶし さば みそ かつおぶし	にんじん ④だいこん たまねぎ こんにゃく ⑤きゅうり キャベツ もやし たくあん ⑥りんご	④581 ⑤750	④22.3 ⑤27.0

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

25 (水)	ごはん ①ちゅうかはるまき ②ポークシューマイ② チンジャオロースー	米 小麦粉 はるさめ でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	なると とうふ ぶた肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ ピーマンにんじんとたまねぎたけのこにんにくしょうが	④607 ⑤701	④19.9 ⑤30.3
26 (木)	【☆教科書献立②】 ごはん はくさいのみそしる ④とりのてりやき ⑤サーモンメンチカツ ぶたバラとだいたいんのこくとうに スライスパン	米 さとう 小麦粉 さとう パン粉 油 油 こくとう さとう	油あげ みそ とり肉 さけ ぶた肉	にんじん はくさい ⑥ねぎ えのきたけ にんにく たまねぎ にんじん だいこん えだまめ こんにゃく パイナップル	④630 ⑤806	④23.8 ⑤24.2
27 (金)	ココアパン さつまいものシチュー ⑤サーモンメンチカツ ⑥ケチャップソースハンバーグ ツナサラダ	小麦粉 さとう ココア さつまいも バター シチュールー 小麦粉 さとう パン粉 油 さとう でん粉 油 ドレッシング(油)	スキムミルク とり肉 ぎゅうにゅう 生クリーム さけ とり肉 ぶた肉 ツナ(まぐろ)	にんじん えだまめ たまねぎ たまねぎ トマト たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	④681 ⑤864	④24.1 ⑤32.1
<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 (月)	ごはん ひつまみ いりとうふのつつみやき れんごんのカレーいため ミニアセロラゼリー	米 小麦粉 さとう 油 さとう ごま ごま油 さとう	とり肉 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん ⑥だいこん ごぼう しめじ 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 れんこん ⑥キャベツ たまねぎ にんにく アセロラかじゅう	④639 ⑤788	④26.0 ⑤30.1

※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。⑥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)
④639	④26.0
⑤788	⑤30.1

## ～★給食だより～ 9月号 給食目標「スポーツ栄養について知ろう」

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいますのでは? そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



### 今月の希望献立



#### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

#### 持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

9/11(水) 9月

**希望献立**

★☆☆☆

＜献立のねらい＞  
栄養バランスが良く暑い季節もおいしく食べることができ、前献立を覚えました。みんな大好きなごきみだんご給食です。

からだのちよよしをのえるはたらき

お肉や魚や卵になるはたらき

お肉のおまかせ  
とりのしおこうじやき  
ごきみだんご  
デザート  
汁もの  
ごはん  
いものこじる

9/19(休) 9月

**希望献立**

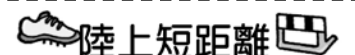
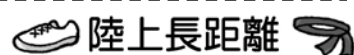
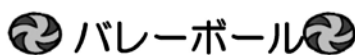
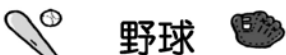
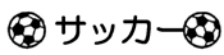
★☆☆☆

＜献立のねらい＞  
栄養バランスが良く、みんなが楽しみになるよう献立

からだのちよよしをのえるはたらき

お肉や魚や卵になるはたらき

豚キムチいため  
チーズハンバーグ  
火炙きアジのカルパッチョ  
デザート  
汁もの  
ごはん  
カレー



持久型+  
筋力・瞬発力型

筋力・  
瞬発力型

持久型+  
筋力・瞬発力型

持久型

筋力・  
瞬発力型

### 実は・・・ドラッグストア等でも学校給食費を納付できるんだほん!

あまり知られていないのですが、学校給食費の納付書は、一部のドラッグストアやスーパーでも使用することができます。「MMK 設置店」となっているお店のサービスカウンターで支払うことができます。最寄りのお店で支払い可能かどうかは、お店の方に一度確認していただくのが確実です。普段のお買い物のついでに、ぜひ利用してみてくださいね!

インターネットで検索するときはコチラ→

MMK設置店 岩手県

検索

### 学校給食費は児童手当から天引きできるほん!

滝沢市では、未納分の学校給食費を児童手当から天引きすることができます。「期限内に支払うのを忘れてしまった。」「口座に入金するのを忘れて残高不足になってしまった。」などの、お問い合わせを保護者の皆様からいただいております。そんな時は、児童手当からの天引きが便利です! 児童手当から未納分を天引きするため、督促状でお支払いする手間や時間が省けます! また、一度申請いただければ、お子様が卒業するまで天引きが続きますので、年度ごとのお手続きはございません。

お申込みは、「児童手当に係る学校給食費の徴収に関する申出書」に記入し、学校給食センターに提出すれば完了です。申出書は郵送いたしますので、学校給食センターにご連絡をお願いいたします。制度の適用は、ご提出から一番近い支給月からとなります。

ご質問のみでも構いませんので、少しでもご興味を持っていただけたら、ぜひ学校給食センターにご連絡ください!

※児童手当からの天引きは、保育料が優先されるため、学校給食費の天引きできない場合があります。

### 【学校給食費第5期納期限について】

次回(第5期)の納期限は、9月30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。

給食献立の写真を  
コメントをブログで  
紹介していただきますので  
ぜひご覧ください!

