

1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 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	
15 (木)		ごはん さつまいもとあさりのチャウダー ④デミグラスソースハンバーグ ⑥いわてけんさんとのからあげ たきざわさんりんごいりフルーツあんにんあえ	米 ⑥さつまいも シチュールウ さとう でん粉 さとう 油 でん粉 さとう	あさり 牛乳 生クリーム とり肉 ぶた肉 とり肉 とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ トマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご しょうが みかんももパイナップルにんじん・かぼちゃペストりんご・オレンジ果汁	④721 ⑥866	④23.5 ⑥28.9	
16 (金)		ごはん あおさのおすまし さばのみそに だいずとひじきのいりに いよかん	米 さとう でん粉 さとう 油	とうふ かまぼこ あおさ さば みそ ちくわ だいず 油あげ ひじき	にんじん えのきたけ ⑥ねぎ にんじん えだめめ こんにゃく いよかん	④597 ⑥728	④28.9 ⑥32.4	
19 (月)		【食育の日・かみかみ献立】 ごはん はくさいのみそしる ④さけのしおやき ⑥とりのてりやき きりぼしだいこんのソースいため カルシウムウエハース（パニラ）	 米 よく噛んで食べることは、丈夫な歯を保つことにつながります。 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	あつあげ みそ さけ とり肉 おさかなソーセージ あおのり 乳せいひん	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にんにく にんじん ⑥ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ	④609 ⑥829	④25.0 ⑥32.4	
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 (火)		ごはん マーボー豆腐 ④のりいりあつやきたまご ⑥たきざわさんこまつなギョーザ ちゅうかふうごぼうサラダ ヨーグルト	米 さとう でん粉 油 でん粉 さとう 油 小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ たまご のり ぶた肉 ヨーグルト	にんじんたまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ ⑥こまつな たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	④700 ⑥893	④25.1 ⑥29.7	
21 (水)		【篠木小学校希望献立】 ごはん ABCスープ ④てりやきチキン ⑥いわてじゅんじょうメンチカツ はるさめサラダ ぶどうゼリー	☆献立のねらい ～みんながえいようをとれてけんこうにいいメニューを考えました。～ 米 じゃがいも オリーブ油 マカロニ（小麦粉） さとう 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう	ベーコン だいず とり肉 ぶた肉	にんじんたまねぎ にんにく パセリ トマト やさいジュース にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ぶどう果汁	④640 ⑥899	④22.6 ⑥23.6	
22 (木)		ごはん こまつなのみそしる ④いり豆腐のつつみやき ⑥さんりくさんいわしのしょうがに ごもくびりからに りんご	米 じゃがいも さとう 油 さとう さとう	油あげ みそ とり肉 とうふ いわし ちくわ だいず かつおぶし	にんじん こまつな ほししいたけ ⑥ごぼう にんじん えだめめ たまねぎ ほししいたけ しょうが しょうが にんじん だいこん えだめめ こんにゃく りんご	④585 ⑥745	④25.6 ⑥29.1	
23 (金)		ココアパン シンデレラスープ ④いわてじゅんじょうメンチカツ ⑥デミグラスソースハンバーグ はなやさいサラダ	小麦粉 さとう ココア パンプキンポターージュのルウ バター 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さとう でん粉 ドレッシング（油）	スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん ⑥かぼちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ トマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	④728 ⑥813	④21.0 ⑥27.6	
26 (月)		1月26日～30日 「全国学校給食週間 ～岩手県産食材まつり～」						
		【全国学校給食週間①】 ごはん ジュリアンスープ ④いわてけんさんとのからあげ ⑥いわてけんさんスタミナチキン チーズサラダ フルーツゼリー	岩手県産の鶏肉を使用した「鶏のからあげ（小学校）」、「スタミナチキン（中学校）」が登場します。 米 さとう 油 でん粉 さとう でん粉 さとう ドレッシング（油） さとう	とり肉 とり肉 チーズ	にんじん ⑥だいこん たまねぎ ⑥はくさい しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー えだめめ りんご・もも・みかん果汁	④600 ⑥740	④25.0 ⑥27.3	
		【全国学校給食週間②】 ごはん やさいたつぷりみそしる ④さんりくさんいわしのしょうがに ⑥さけのしおやき すきやきふうに きりせんしょ	滝沢産の野菜（さつまいも、はくさい）を使用した「野菜たつぷりみそ汁」や岩手県の代表的な郷土菓子「きりせんしょ」が登場します。 米 さとう さとう 油 米粉 さとう	みそ いわし さけ ぶた肉 とうふ	にんじん ほうれんそう ⑥さつまいも えのきたけ ごぼう しょうが にんじん ⑥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	④696 ⑥745	④28.2 ⑥34.0	
		【全国学校給食週間③】 ごはん ぎんがきくらげのちゅうかスープ ④たきざわさんこまつなギョーザ ④いり豆腐のつつみやき キムチチャプチェ りんご	滝沢産の小松菜を使用した「小松菜ギョーザ」が登場します。 米 でん粉 小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉 さとう 油 はるさめ ごま油	とり肉 あつあげ ぶた肉 とり肉 とうふ おさかなソーセージ	にんじんたまねぎとうもろこしはくさいしょうがきくらげねぎ キャベツ ⑥こまつな たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん えだめめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイもやしにんにく しょうがキムチ りんご	④571 ⑥702	④19.8 ⑥24.9	
		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)		【全国学校給食週間④、教科書献立】 あおなごはん ひつつみ ④たきざわさんおからハンバーグ ⑥のりいりあつやきたまご すきこんぶのにもの ぎんがのしすくノビロア	 岩手県の代表的な郷土料理「すき昆布の煮物」や「ひつつみ」が登場します。 米 さとう ひつつみ（小麦粉） 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう でん粉 さとう 油 油 米粉 さとう 水あめ	とり肉 とり肉 ぶた肉 ⑥おから たまご のり すきこんぶ さつまあげ とうにゅう	あおな にんじん ⑥はくさい ごぼう ほししいたけ ⑥ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん えだめめ れんこん こんにゃく	④598 ⑥747	④23.1 ⑥26.2	
30 (金)		【全国学校給食週間⑤】 ナン パンプキンカレー ④いわてけんさんスタミナチキン ⑥たきざわさんおからハンバーグ さわやかサラダ けんさんブルーベリーゼリー	岩手県産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーゼリー」や滝沢産のかぼちゃを使用した「パンプキンカレー」が登場します。 小麦粉 さとう 油 カレールウ 油 さとう でん粉 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう ドレッシング（油） さとう	ぶた肉 ぶたレバー とり肉 とり肉 ぶた肉 ⑥おから ツナ（まぐろ）	にんじん ⑥かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ ブルーベリー果汁	④604 ⑥760	④26.6 ⑥31.5	

※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「銀河のしずく」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すが、給食の内容や量に変更はございません。
（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

月平均エネルギー （kcal）	月平均タンパク質 （g）
④637 ⑥789	④24.5 ⑥28.7

