

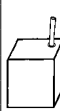
5月 献立のおしらせ

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
1 (木)		【こどもの日給食】 あおなごはん わかたけじる ㊦いりとうふのつつみやき ㊧アジフライ キャベツのごまあえ かしわもち（みそあん）	5月5日の「端午の節句」にちなんだ給食です。 米 さとう さとう 油 パン粉 小麦粉 油 ごま さとう 米粉 でん粉 さとう	とうふ わかめ とり肉 とうふ アジ みそあん	あおな にんじん たけのこ ほししいたけ 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 えだまめ キャベツ もやし	㊦625 ㊧828	㊦25.8 ㊧31.2
2 (金)		ごはん ㊦だいてんのみそしる ㊦かつおカツ ㊧スタミナチキン さつまあげのきんぴら オレンジ	米 パン粉 小麦粉 さとう 油 さとう さとう 油	とうふ 油あげ みそ かつお とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しょうが りんご たまねぎ にんにく にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく オレンジ	㊦602 ㊧758	㊦23.0 ㊧31.0
7 (水)		ごはん ぎんがきくらげのちゅうかスープ ㊦スタミナチキン ㊧あまずにくだんご㉔ チャプチェ	米 さとう パン粉 さとう でん粉 油 はるさめ さとう ごま油	糸かまぼこ とうふ とり肉 とり肉 ぶた肉	にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ りんご たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん ビーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	㊦569 ㊧700	㊦24.6 ㊧25.5
8 (木)		【教科書献立の日㉔】 ごはん ごまつなのみそしる いわしのおろしに ぶたにくとだいこんのこくとうに とうにゅうカスタードクレープ	米 さとう でん粉 油 こくとう 米粉 さとう 油	あつあげ みそ いわし ぶた肉 とうにゅう	にんじん ごまつな えのきたけ ねぎ だいこん にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく	㊦622 ㊧822	㊦24.9 ㊧28.5
9 (金)		こくとうパン アルファベットスープ ㊦チーズオムレツ ㊧やさいグラタン はなやさいサラダ	小麦粉 こくとう マカロニ じゃがいも さとう オリーブオイル 油 でん粉 小麦粉 さとう 米粉 じゃがいも さとう 油 ドレッシング（油）	スキムミルク ベーコン たまご チーズ とうにゅう おから	にんじん トマト パセリ たまねぎ やさいジュース にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	㊦541 ㊧731	㊦21.1 ㊧21.4
12 (月)		ごはん マーボーとうふ ㊦ボーグシュウマイ㉔ ㊧ちゅうかはるまぎ ちゅうかぶうごぼうサラダ カルシウムウエハース（レモン）	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 油 さとう ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 だいず 乳せいひん	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 しょうが にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	㊦677 ㊧909	㊦23.5 ㊧24.9
13 (火)		ごはん さんざいとなめこのみそしる ㊦かぼちゃひきにくフライ ㊧さばのみそに ごもくぴりからに みしょうかん	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 さとう	とうふ 油あげ みそ ぶた肉 さば みそ ちくわ だいず かつおぶし	にんじん ねぎ なめこ さんざい かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ こんにゃく みしょうかん	㊦610 ㊧760	㊦20.9 ㊧30.9
14 (水)		ごはん チキンカレー ㊦やさいグラタン ㊧チーズオムレツ フルーツポンチ	米 じゃがいも カレールウ 油 米粉 じゃがいも さとう 油 油 でん粉 小麦粉 さとう さとう	とり肉 とうにゅう おから たまご チーズ とうにゅう	にんじん ㊦かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし ㊦めんももパイナップルにんじん・かぼちゃペストりんご・レモン・オレンジ・びどう果汁	㊦742 ㊧844	㊦17.9 ㊧24.1
15 (木)		ごはん キャベツのみそしる ㊦とりのしょうがやき ㊧たきざわさんごまつないりメンチカツ てつしんにくじゃが	米 さとう パン粉 さとう 油 じゃがいも さとう 油	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ぶたレバー	にんじん キャベツ ねぎ しょうが ㊦ごまつな たまねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	㊦584 ㊧820	㊦25.9 ㊧26.2
16 (金)		ごはん どんじる ㊦ねざいりあつやきたまご ㊧あかうおのしおこうじやき たくあんとやさいのごまあえ ヨーグルト	米 油 でん粉 さとう 油 ごま ごま油	ぶた肉 とうふ みそ たまご あかうお ヨーグルト	にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく ねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ もやし たくあん	㊦599 ㊧753	㊦25.1 ㊧35.2
19 (月)		【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ごもくうどん あかうおのしおこうじやき やさいのおかマヨあえ あじつけのり	米 麦 うどん さとう ノンエッグマヨネーズ さとう	とり肉 油あげ かまぼこ あかうお かつおぶし のり かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ	㊦605 ㊧なし	㊦25.3 ㊧なし
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 チンゲンサイのちゅうかスープ ㊦あまずにくだんご㉔ ㊦かつおカツ キムチにくどうふ とうにゅうプリン	米 パン粉 さとう でん粉 油 パン粉 小麦粉 さとう 油 油 さとう	なると とり肉 かつお ぶた肉 とうふ とうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ えのきたけ とうもろこし たまねぎ たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ たまねぎ キムチ こんにゃく	㊦634 ㊧707	㊦23.5 ㊧26.3
21 (水)		ごはん コロコロやさいスープ ㊦アジフライ ㊧てりやきハンバーグ さわやかサラダ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう でん粉 ドレッシング（油）	ベーコン アジ とり肉 ぶた肉 ツナ（まぐろ）	にんじん パセリ たまねぎ だいこん たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ	㊦533 ㊧786	㊦21.2 ㊧27.4
22 (木)		【教科書献立の日㉔】 ごはん アーサじる とりのこくとうてりやき クープイリチー シークワースーアルト	米 米 こくとう さとう 油 米粉 さとう でん粉 油	アーサ（あおさのり）油あげ とうふ みそ とり肉 すぎごんぶ ぶた肉 かまぼこ とうにゅう	にんじん だいこん にんじん えだまめ れんこん こんにゃく シークワースー果汁	㊦701 ㊧858	㊦26.6 ㊧29.7
23 (金)		せわりパン シンデレラスープ ロングウインナー えだまめコーンサラダ バックケチャップ	小麦粉 さとう パンパンキンポタージュのルウ バター さとう ドレッシング（油） さとう	スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム ぶた肉	にんじん ㊦かぼちゃ たまねぎ パセリ ブロッコリー えだまめ キャベツ とうもろこし トマト	㊦658 ㊧795	㊦21.4 ㊧25.5
26 (月)		ごはん ほうれんそうのみそしる ㊦たきざわさんごまつないりメンチカツ ㊦とりのしょうがやき だいずとひじきのいりに あまなつみかん	米 パン粉 さとう 油 さとう さとう 油	あつあげ みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 ちくわ だいず 油あげ ひじき	にんじん ほうれんそう だいこん ㊦ごまつな たまねぎ しょうが にんじん えだまめ こんにゃく あまなつみかん	㊦614 ㊧732	㊦23.3 ㊧30.5

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

27 (火)		ごはん ちゅうかふうとうにゅうスープ かにかまぼこいりあつやきたまご はるさめサラダ やさいふりかけ	米 でん粉 さとう 油 小麦粉 はるさめ ごま ドレッシング (油) さとう	ぶた肉 どうぶ どうにゅう みそ たまご かにかまぼこ (たら かに) かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ しょうが にんじん ねぎ にんじん もやし きゅうり あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	④540 ⑥703	④21.7 ⑥28.6
28 (水)		ごはん たまねぎのみそしる ④さばのみそに ⑥ほっけのしおやき じゃがいものカレーいため	米 さとう でん粉 じゃがいも 油 さとう	とうふ 油あげ わかめ みそ さば みそ ほっけ ぶた肉	にんじん たまねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく	④633 ⑥703	④27.5 ⑥30.6
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 (木)		ごはん わかめスープ ④ちゅうかはるまき ⑥ポークシュウマイ② はっぽうさい ミニももゼリー	米 小麦粉 はるさめ でん粉 油 さとう 小麦粉 パン粉 さとう ごま油 さとう	わかめ どうぶ ぶた肉 だいず ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん ぶなしめじ とうもろこし ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ にんにく しょうが もも果汁	④622 ⑥711	④21.3 ⑥32.1
30 (金)		ごはん オニオンスープ ④てりやきハンバーグ ⑥かぼちゃひきにくフライ かんきつドレッシングサラダ ジョア (ブレーン) ※牛乳はつきません	米 じゃがいも バター さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング (油) さとう	ベーコン とり肉 ぶた肉 ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	④557 ⑥701	④20.2 ⑥17.5

※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)
④613 ⑥770	④23.2 ⑥27.7

～★給食だより～ 5月号 給食目標「すききらいしないで、何でも食べよう」・・・・・・・・・・・・・・・・

新年度が始まって1ヵ月、新しい環境には慣れてきましたか？この時期は、疲れも出やすくなってきますので、生活リズムを整えて体調管理に目を向けていきたいですね。さわやかな新緑の季節を心身ともに元気に過ごしていきましょう。

★そろっているかな？3色の食品 ⑥⑥

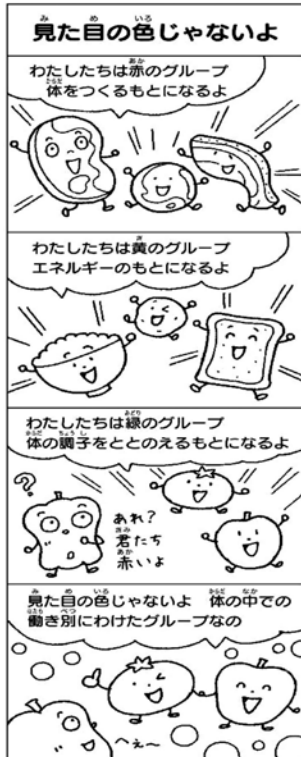
わたしたちの体は、食べたものでつくられます。健康な体に必要なのは、偏りのない、バランスのいい食事です。「バランス」をとるときに目安となるのが「3つの食品群」。赤・黄・緑の3色で分けられる食品の仲間です。



食事は**バランス**が大切です



「赤」「黄」「緑」それぞれの仲間には、色々な食品が含まれます。いつも同じ食品ばかりでなく、様々な食品を食べることで、よりたくさんの栄養を取り入れることができるのです。例えば、赤の食品であれば、肉料理、魚料理、卵料理、豆製品などバランスよく食べるようにするといいですね♪



給食は、毎日「赤・黄・緑」がそろうように、献立を作っています。（献立表の食品欄は、3色に食品を分けて記載していますよ！）
苦手なものを残すと、その食品の栄養をとることができなくなります。まずは一口でも、食べてみるのが大切です♪



給食の食材は皆様からいただいている給食費で購入しています。5月から毎月忘れずに納めましょう！

滝沢市営業係長
「ちゃぐぼん」

令和7年度も学校給食費の納付
をお願いしますぼん！

滝沢市の学校給食費は、食材料費のみの費用
小学校：300円／食、中学校：330円／食を
負担していただくよう給食費を設定しています。
保護者の皆様のご負担があってこそ、学校給食が成り立っていることをご理解いただき、学校給食費の納期限内納入（振替日までに口座へ入金）にご協力をお願いいたします。

☆重要☆【学校給食費に関するお知らせ】

学校給食費の納入通知書は、各学校からお子様を通じて、5月中旬にお届けします。

口座振替の方は、納期限日が振替日になりますので、前日までに、**残高確認**をお願いします。

※新規の方（新入生の方など）の口座振替は、令和7年3月31日までに金融機関に受理された方のみ開始されます。4月1日以降に提出・受理された方は第2期（6月末振替）以降からとなりますのでご注意ください。

※学校給食費に関する情報について、学校給食センターと各学校は、情報共有し連携して対応しています。何卒ご了承ください。

教えてちゃぐぼん！給食費のこと～

米や野菜がすごく値上がりしているけど、給食費ってどうなるの・・・？

確かに、米や野菜の値上がりで、食材料費（給食をつくるための食料費のこと）は増加しているほんよ……。しかし、滝沢市では保護者の負担を抑えるために、値上がり分を市で負担しているぼん。
みんなには遅れないように納めることで学校給食の運営に協力してほしいほんよ～～！

その日の給食献立の写真やコメントをブログに掲載していますので、ぜひご覧ください！

