6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） 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）	栄養価 エネルギー kcal	タンパク質 g
2（月）		ごはん	米			小582	小25.2
		こまつなのみそしる		あつあげ　ふ　みそ	にんじん　こまつな　だいこん	中803	中33.1
		小のりいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご　のり			
		中とりのからあげ	さとう　油　でん粉	とり肉	しょうが		
		にくじゃが	じゃがいも　さとう　油	ぶた肉	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが		
		ころりんこくとう	こくとう	だいず			
3（火）		ごはん	米			小597	小22.7
		カレーふうみスープ	油　じゃがいも	おさかなソーセージ	だいこん　たまねぎ　にんじん　にんにく	中711	中23.7
		小とりのからあげ	さとう　油　でん粉	とり肉	しょうが		
		中ケチャップミートボール②	さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ　にんにく　しょうが		
		キャベツのサラダ	ドレッシング（油）		にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ		
4（水）		【6/4 日～ 10 日は、歯と口の健康週間です】	この期間は「かみかみウィーク」として、かみごたえのある食材を使用した献立やカルシウムが豊富な食品を提供します。			小684	小27.9
		ごはん	米			中822	中32.3
		かみかみとんじる		ぶた肉　とうふ　みそ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが		
		さばのみそに	さとう　でん粉	さば　みそ			
		あおなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　ほうれんそう　こまつな　もやし		
		たきざわさんハニークリームだいふく	もち米 でんぷん 滝はちみつ さとう 油	とうにゅう	いちご果汁		
5（木）		ごはん	米			小603	小22.7
		マーボーどうふ	さとう　でん粉　油	とうふ　ぶた肉　ぶたレバー　みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	中727	中25.4
		小たきざわさんぎょうじゃにんにくぎょうざ	小麦粉　さとう　ねぎ油	ぶた肉	キャベツ　滝ぎょうじゃにんにく　たまねぎ		
		中かにかまぼこいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご　かにかまぼこ			
		ほうれんそうのナムル	ドレッシング（油）		ほうれんそう　もやし　にんじん　きゅうり		
6（金）		ごはん	米			小599	小27.6
		あさりのみそしる		あさり　とうふ　みそ	にんじん　こまつな	中725	中30.7
		小いわしのうめに	さとう　でん粉	いわし	うめ		
		中かみかみたこメンチカツ	小麦粉　パン粉　でん粉　さとう　油	たら　たこ　あおさのり	キャベツ　しょうが		
		ごもくぴりからに	さとう	ちくわ　だいず　かつおぶし	にんじん　だいこん　えだまめ　こんにゃく		
		オレンジ			オレンジ		
9（月）		ごはん	米			小566	小23.5
		じゃがいものちゅうかスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん　キャベツ	中720	中27.7
		小かにかまぼこいりあつやきたまご	でん粉　さとう　油	たまご　かにかまぼこ			
		中たきざわさんぎょうじゃにんにくぎょうざ	小麦粉　さとう　ねぎ油	ぶた肉	キャベツ　滝ぎょうじゃにんにく　たまねぎ		
		いかとあつあげのチリソースに	さとう　ごま油	いか　あつあげ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんにく　しょうが		
		やさいふりかけ	さとう	かつおぶし	あおな　あかしそ　かぼちゃ　にんじん		
10（火）		ごはん	米			小585	小21.9
		なめこじる		とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ねぎ　なめこ	中774	中29.0
		小かみかみたこメンチカツ	小麦粉　パン粉　でん粉　さとう　油	たら　たこ　あおさのり	キャベツ　しょうが		
		中いわしのうめに	さとう　でん粉	いわし	うめ		
		きりぼしだいこんのソースいため	油	ぶた肉　あおのり	にんじん ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ		
		さつまいもスティック	さつまいも　さとう　油				
11（水）		ごはん	米			小639	小24.2
		コロコロやさいスープ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でん粉	とり肉	にんじん　パセリ　たまねぎ　だいこん	中819	中24.4
		小ケチャップソースハンバーグ	さとう　でん粉　油	とり肉　ぶた肉	トマト　たまねぎ　にんにく　しょうが		
		中メンチカツ	小麦粉　さとう　油　パン粉　でん粉	ぶた肉	たまねぎ		
		ごまサラダ	ドレッシング（油）		キャベツ　ブロッコリー　えだまめ　にんじん		
12（木）		【教科書献立の日①】	中学校の保健体育で「運動やスポーツと食事」について学習します。今日の給食のように「主食＋主菜＋副菜＋汁物＋牛乳・乳製品＋果物」を毎食そろえることにより、スポーツ選手に必要な栄養の「質」と「量」を確保することができますよ。			小587	小24.4
		ごはん	米			中762	中30.8
		ほうれんそうのみそしる		あつあげ　みそ	にんじん　ほうれんそう　えのきたけ　ねぎ		
		スタミナチキン	さとう	とり肉	りんご　たまねぎ　にんにく　しょうが		
		さつまあげのきんぴら	さとう　ごま油　ごま	さつまあげ	にんじん　さやいんげん　ごぼう　こんにゃく		
		あまなつみかん			あまなつみかん		
13（金）		【チャグチャグ馬コ給食】	毎年６月の第２土曜日に開催される、「チャグチャグ馬コ」にちなんだ献立です。			小706	小22.7
		ブラウンコッペパン	小麦粉　こくとう	スキムミルク		中842	中27.2
		チャグチャグまめっこチャウダー	じゃがいも マカロニ シーチュールウ 油	とり肉　ひよこ豆　牛乳　生クリーム	たまねぎ　にんじん　パセリ		
		小ぶりキャベツメンチカツ	パン粉　小麦粉　油	ぶり	キャベツ		
		中ほうれんそうオムレツ	でん粉　油	たまご	ほうれんそう		
		そうげんのサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし		
		フルーツキャロットゼリー	さとう		にんじん　オレンジ・りんご果汁		
16（月）		ごはん	米			小585	小20.3
		ジュリアンスープ			にんじん　だいこん　たまねぎ　キャベツ	中な　し	中な　し
		ほうれんそうオムレツ	でん粉　油	たまご	ほうれんそう		
		ドライカレー	さとう　カレールウ　油	ぶた肉　ぶたレバー　大豆　大豆ミート	にんじん トマト とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんにく しょうが		
		いわてけんさんいちごゼリー	さとう		いちご果汁		
17（火）		ごはん	米			小657	小21.2
		キャベツのみそしる		あつあげ　みそ	にんじん　キャベツ　ほししいたけ　ねぎ	中701	中28.6
		小メンチカツ	小麦粉　さとう　油　パン粉　でん粉	ぶた肉	たまねぎ		
		中とりのてりやき	さとう	とり肉	にんにく		
		すきこんぶのにもの	さとう　油	すきこんぶ　さつまあげ	にんじん　えだまめ　れんこん　こんにゃく		
		みしょうかん			みしょうかん		
18（水）		ごはん	米			小583	小23.5
		あさりいりキムチじる	油	ぶた肉　とうふ　あさり　みそ	にんじん えのきたけたけ キャベツ キムチ ねぎ しょうが にんにく	中866	中24.4
		小あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ		
		中ちゅうかはるまき	小麦粉　はるさめ　でん粉　油　さとう	ぶた肉	にんじん　キャベツ　たまねぎ　たけのこ		
		はるさめサラダ	はるさめ　ごま　ドレッシング（油）		にんじん　もやし　きゅうり		
19（木）		【食育の日・かみかみ献立】	☆かむ力をアップさせる献立です。よくかんで食べることは、丈夫な歯を保つことや脳の活性化にもつながります。			小604	小27.8
		ごはん	米			中702	中32.7
		にらたまじる		糸かまぼこ　とうふ　たまご	にんじん　たけのこ　にら		
		小いわしのおかかに	さとう　でん粉	いわし　かつおぶし			
		中ほっけのしおやき		ほっけ			
		ぶたにくとだいこんのさっぱりに	油　こくとう	ぶた肉	だいこん　にんじん　こんにゃく　さやいんげん		
		カルシウムウエハース（バニラ）	小麦粉　さとう　ショートニング　でん粉	乳せいひん			
		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	米			小626	小23.5
		コーンスープ	じゃがいも コーンポタージュルウ バター	牛乳　ベーコン	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　パセリ	中854	中28.2
		小ソルトチキン		とり肉			
		中ケチャップソースハンバーグ	さとう　でん粉　油	とり肉　ぶた肉	トマト　たまねぎ　にんにく　しょうが		
		かんきつドレッシングサラダ	ドレッシング（油）		にんじん　ブロッコリー　きゅうり　キャベツ		
23（月）		ごはん	米			小623	小20.9
		しょうゆラーメンふうはるさめスープ	はるさめ	とり肉　かまぼこ　わかめ	にんじん　ほししいたけ　とうもろこし　ねぎ	中714	中28.3
		小ちゅうかはるまき	小麦粉　はるさめ　でん粉　油　さとう	ぶた肉	にんじん　キャベツ　たまねぎ　たけのこ		
		中あまずにくだんご②	パン粉　さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ		
		テジブルコギ	さとう　油	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが		
24（火）		ごはん	米			小663	小23.0
		パンプキンカレー	カレールウ　油	ぶた肉　ぶたレバー	にんじん 滝かぼちゃ トマト たまねぎ しょうが にんにく	中853	中25.8
		小トマトミートオムレツ	でん粉　油	たまご　とり肉	トマト　たまねぎ		
		中ぶりキャベツメンチカツ	パン粉　小麦粉　油	ぶり	キャベツ		
		ふくじんづけサラダ			にんじん ほうれんそう キャベツ ふくじんづけ えだまめ		
		ジョア（ブルーベリー）※牛乳はつきません	さとう	スキムミルク	ブルーベリー果汁		

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

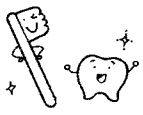
25（水）	ごはん	米			小597	小23.9
	みそけんちんじる	じゃがいも　ごま油	とうふ　みそ	にんじん　だいこん　ぶたしめじ　ねぎ	中708	中26.9
	小とんかつ	パン粉　でん粉　油	ぶた肉			
	中とりつくね	パン粉　油　さとう　でん粉	とり肉	たまねぎ　にんじん　れんこん　ねぎ		
	だいずとひじきのいりに	さとう　油	さつまあげ　だいず　油あげ　ひじき	にんじん　えだまめ　こんにゃく　ごぼう		
	オレンジ			オレンジ		
26（木）	【教科書献立の日②】	小学校５年生の「社会」では、「寒い気候と北海道の農業・漁業」について学習をします。今日は、北海道にちなんだ食材や料理が登場します。				
	ごはん	米			小569	小24.5
	たまねぎのみそしる		とうふ　油あげ　みそ	にんじん　たまねぎ　こまつな	中754	中27.7
	小ほっけのしおやき		ほっけ			
	中いわしのおかかに	さとう　でん粉	いわし　かつおぶし			
	じゃがバターふういため	じゃがいも　バター	ベーコン	たまねぎ　とうもろこし　えだまめ		
	ゆうばりメロンゼリー	さとう		メロン果汁		
27（金）	しょくパン	小麦粉　さとう	スキムミルク		小649	小25.3
	ラビオリスープ	小麦粉　パン粉	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　ピーマン	中742	中27.9
	小ケチャップミートボール②	さとう　でん粉　油	とり肉	たまねぎ　にんにく　しょうが		
	中トマトミートオムレツ	でん粉　油	たまご　とり肉	トマト　たまねぎ		
	さわやかサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ		
	チョコだいずクリーム	さとう　油　ココア	大豆　牛乳			
	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。					
30（月）	ごはん	米			小609	小25.3
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	油あげ　わかめ　みそ	にんじん　だいこん　　ねぎ	中756	中30.7
	小とりのてりやき	さとう	とり肉	にんにく		
	中とりのしおこうじやき		とり肉			
	れんこんとひきにくのいためもの	さとう　ごま　ごま油	ぶた肉	にんじん れんこん キャベツ たまねぎ にんにく		
	ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラ果汁		

※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、小中学年（3・4年生）、中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）小650 中830 タンパク質（g）小24.0 中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）
小615	小23.9
中768	中28.3

６月給食だより

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



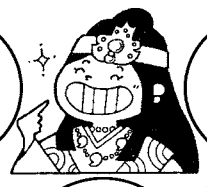
６月は食育月間です

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

- ひ　肥満予防
- み　味覚の発達
- こ　言葉の発音はっきり
- の　脳の発達
- は　歯の病気予防
- が　がん予防
- いー　胃腸快調
- ぜ　全力投球



（学校食事研究会 「よく噛む」８大効用）

かみごたえアップ大作戦！

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

歯を強くする カルシウムが多い食品

だ液の働き

✿皆さまのおかげで、毎日おいしい給食を提供することができています✿

保護者の皆さまが給食費を収めてくださるおかげで、安全安心な食材を購入し、おいしい給食を提供することができています。
滝沢市では、食材料の費用（小学校児童・教職員等：300円/食、中学校生徒・教職員等330円/食）をご負担いただくよう給食費を設定しています。今後とも期限内の納付をよろしくお願いいたします。

給食の食材は、皆さまからの給食費でまかなわれているんだぽん！

〈　給食費についてのお願い　〉

令和7年度の給食費**第2期**の納期限は**6月30日(月)**です。口座振替の方は期限日が振替日となりますので前日までに残高確認をお願いします。

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♪

ちゃぐぽんの 給食センター紹介コーナー♥

滝沢市営業係長「ちゃぐぽん」

今日はみんなの給食を作っている学校給食センターの紹介だぽん！
まずはどんな人が働いているのか教えてくれるぽん？

みなさんこんにちは!給食センターの所長だニャ。
このセンターでは事務などをする人が9人、調理をする人が約30人働いているのニャ!

語尾に「ニャ」をつけるとはヤバ・・いや、面白い所長だぽん（人のこと言えないけど）。事務をする人って何してるぽん？

栄養教諭や栄養士がいて給食の献立を考えたり、安全な給食にするため食材をチェックしたりしてるニャよ。給食がおいしくなるように調理を指導しすることもあるニャ。
あとは、食材を買ったり、給食を作る施設が故障したときに直す手配をしたり、給食費を集める仕事をしたりしてるニャ。

いろんな仕事があるんだニャ・・・。って、うつったぽんよ！！また今度に続くぽんよ！