

7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 (火)		ごはん	米				
		ごまたんたんめん	ラーメン（小麦粉） ごま油 ごま	ぶた肉 とうにゅう みそ	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが	⑩654	⑩22.7
		チーズはんぺんフライ	さとう パン粉 あぶら でん粉	チーズ たまご たら		⑩764	⑩26.2
		かんこくふうかいそうサラダ	ドレッシング（油）	かいそう	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ		
		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		
2 (水)		ごはん	米				
		コロコロやさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん	⑩593	⑩22.2
		てりやきハンバーグ	さとう でん粉	とり肉 ぶた肉	たまねぎ しょうが にんにく トマト	⑩754	⑩28.1
		イタリアンにくじゃが	じゃがいも さとう オリーブ油	ぶた肉	にんじん トマト バジル たまねぎ さやいんげん にんにく		
		おはなのとうにゅうプリン	さとう	とうにゅう			
3 (木)		ごはん	米				
		チキンカレー	じゃがいも カレールウ 油	とり肉	にんじん ⑩かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく	⑩649	⑩21.9
		プレーンオムレツ	油 でん粉 さとう	たまご		⑩813	⑩25.7
		はなやさいサラダ	ドレッシング（油）		ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
4 (金)		ごはん	米				
		ほうれんそうのみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ	⑩600	⑩18.6
		⑩かぼちゃひきにくフライ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ りんご	⑩703	⑩24.6
		⑩やさしいりにくんだご②	パン粉 さとう でん粉 油	とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ		
		さつまあげのきんぴら	さとう 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		
		オレンジ					
7 (月)		【七夕献立】	汁はそうめんや星のかまぼこで「天の川」を、副菜はカラフルこんにゃくで「五色の短冊」を見立てた献立です。				
		ごはん	米				
		あまのがわじる	そうめん（小麦粉）	かまぼこ とり肉	にんじん オクラ ほししいたけ ほうれんそう	⑩625	⑩24.0
		さばのわふうカレーに	さとう でん粉	さば		⑩753	⑩27.3
		ごしきのたんざくあえ	ドレッシング（油）		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく		
8 (火)		ごはん	米				
		えのきのちゅうかスープ		とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ きくらげ	⑩613	⑩22.6
		⑩やさしいりにくんだご②	パン粉 さとう でん粉 油	とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん ねぎ	⑩754	⑩26.1
		⑩たきざわさんにらぎょうざ	ねぎ油 さとう	ぶた肉	キャベツ ⑩にら たまねぎ にんにく しょうが		
		ズッキーニいりやきにくいため	ごま油	ぶた肉	にんじん もやし キャベツ ズッキーニ にんにく しょうが		
		れいとうみかん		みかん			
9 (水)		【滝沢小学校希望献立】	☆献立のねらい ～全校のみんなが好きなメニューを食べて、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。～				
		ごはん	米				
		キムチじる	油	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん キャベツ だいこん キムチ しょうが	⑩706	⑩26.9
		⑩てりやきチキン	さとう	とり肉 みそ		⑩845	⑩29.5
		⑩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		
10 (木)		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		
		やきプリンタルト	小麦粉 マーガリン さとう	たまご 乳せいひん			
		【教科書献立①】	小学校6年生の社会や中学校の歴史で「江戸時代」について学習します。江戸時代で人気だった「納豆汁」を給食用にアレンジした「江戸っこ汁」が登場します。				
		ごはん	米				
		えどっこじる	じゃがいも	だいず みそ	にんじん こまつな ねぎ	⑩599	⑩27.4
11 (金)		⑩いわしのみそに	さとう	いわし みそ		⑩771	⑩31.5
		⑩さけフライ	パン粉 小麦粉 油 でん粉	さけ			
		ちくせんに	さとう 油	とり肉	にんじん たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ こんにゃく		
		さつまいもスティック	さつまいも さとう 油				
		ミルクパン	小麦粉 さとう	スキムミルク れんにゅう			
14 (月)		あさりのチャウダー	じゃがいも シチュールウ	あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	⑩568	⑩23.9
		⑩たまごのひまわりハンバーグ	パン粉 さとう でん粉 油	たまご とり肉	たまねぎ	⑩705	⑩25.5
		⑩ほうれんそうオムレツ	でん粉 油	たまご	ほうれんそう		
		ミートなす	オリーブ油 さとう	ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート	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		
		ジョア（プレーン）※牛乳はつきません	さとう	スキムミルク			
15 (火)		【一本木中学校希望献立】	☆献立のねらい ～とりの照り焼きやナムル、クレープなど人気のメニューを取り入れました。キノコ類が苦手な人もいるので、汁物をなめこのみそ汁にして、苦手を克服してもらいたいと思っています。～				
		ごはん	米				
		なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ だいこん にんじん ねぎ	⑩633	⑩24.1
		⑩いりどうふのつつみやき	さとう 油 でん粉	とり肉 とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが	⑩781	⑩29.4
		⑩とりのてりやき	さとう	とり肉 みそ			
16 (水)		もやしのナムル	ごま ドレッシング（油）		もやし にんじん えだまめ ほうれんそう		
		いちごクレープ	米粉 さとう 油	とうにゅう	いちご・レモン果汁		
		ごはん	米				
		ジュリアンスープ	じゃがいも		にんじん だいこん キャベツ	⑩601	⑩20.4
		⑩ほうれんそうオムレツ	でん粉 油	たまご	ほうれんそう	⑩703	⑩26.0
17 (木)		⑩たまごのひまわりハンバーグ	パン粉 さとう でん粉 油	たまご とり肉	たまねぎ		
		かみかみドライカレー	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 れんこん にんにく しょうが		
		ミニももゼリー	さとう		もも果汁		
		ごはん	米				
		なつやさいとんじる	油	ぶた肉 とうふ みそ	ピーマン とうもろこし たまねぎ ズッキーニ にんにく しょうが	⑩573	⑩25.1
18 (金)		⑩さけフライ	パン粉 小麦粉 油 でん粉	さけ		⑩707	⑩32.0
		⑩いわしのみそに	さとう	いわし 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		
		【教科書献立②】	小学校2年生生活「おいしくそでて、わたしのやさい」では植物の育ち方を学習します。今日は教科書に登場するミニトマトやオクラ、大豆などが登場しますよ。				
		ごはん	米				
18 (金)		おくらのみそしる	じゃがいも	とうふ 油あげ みそ	おくら にんじん	⑩583	⑩25.7
		⑩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	⑩727	⑩23.9
		⑩かぼちゃひきにくフライ	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ りんご		
		やさいのびりからに	さとう	ちくわ だいず	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ ピーマン		
		ミニトマト②		ミニトマト			
18 (金)		【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。				
		ごはん	米				
		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	⑩628	⑩22.3
		⑩たきざわさんにらぎょうざ	ねぎ油 さとう	ぶた肉	キャベツ ⑩にら たまねぎ にんにく しょうが	⑩780	⑩30.3
		⑩いりどうふのつつみやき	さとう 油 でん粉	とり肉 とうふ	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが		
18 (金)		カリポリあえ	ごま油 ごま		にんじん ほうれんそう えだまめ キャベツ たくあん		
		シークワーサーゼリー	さとう		シークワーサー果汁		
		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。					

※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。 ⑩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）
④616 ⑩754	④23.5 ⑩27.6

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）



今月から希望献立が始まります。市内全小中学校で、年に1回実施しているリクエスト献立です。今月は、柳沢小・中学校、2校の実施です♪各学校ごとに、ねらいも考えながら献立を考えてくれました。どんな希望メニューが登場するか、毎月の希望献立をお楽しみに！

7月 給食だより

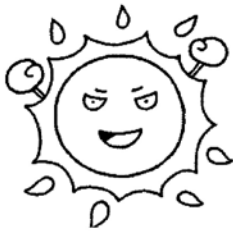
だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

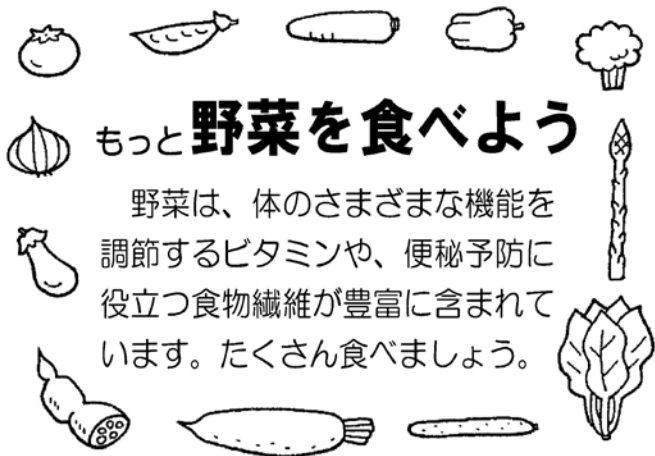


水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

今月の希望献立

7/9 (水) 滝沢小学校

きぼうこんだて
希望献立

7月

【学校名】
滝沢小学校

<献立のねらい>

全校のみんなが好きなメニューを食べて、暑さに負けない丈夫な体を作りましょう。

からだのちょうしをどとのえるはたらき

春雨サラダ
(やさしいをつかったおかず)

はちまに くに

骨や血や肉になるはたらき

てりやきチキン
(さやうで 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)

キムチ汁

7/14 (月) 一本木中・小学校

きぼうこんだて
希望献立

7月

【学校名】
一本木中学校

<献立のねらい>

とりの照り焼きやナムル、クレープなど人気のメニューを取り入れました。キノコ類が苦手な人もいますので、汁物をなめこのみそ汁にして、苦手を克服してもらいたいと思っています。

からだのちょうしをどとのえるはたらき

もやしのナムル
(やさしいをつかったおかず)

はちまに くに

骨や血や肉になるはたらき

とりの照り焼き
(さやうで 魚や肉などメインになるおかず)

苺クレープ
(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)

なめこのみそ汁

7月号 学校給食費の納付に関する制度について

新学期が始まり3ヶ月が経ちました。学校給食費の支払いでお困りのとき、「利用できる制度」がないか検討してみましょ。学校給食は皆様からいただいた給食費で運営されています。納付へのご理解とご協力をお願いいたします。

【就学援助制度】

滝沢市では法律に基づき経済的理由により学校給食費や学用品等のお支払いが困難な方に、**就学援助制度(学校給食費を含む学用品購入等の助成)**による支援をしています。

収入に一定の条件があるほか、窓口は学校となっております。希望する場合は学校までご相談ください。

【児童手当天引き】

学校給食費の未納分を児童手当から天引きすることができます。あらかじめ申請頂ければ、万が一支払い忘れてしまっても自動で児童手当から未納分を給食費に充てることが可能です。お申し込みは**用紙1枚に記入していただくのみ!** 気になる方はお気軽に給食センターまでお問合せください!



～給食センターの窓辺から～

給食センターを紹介するコーナー。今回は栄養教諭のお話を紹介します♪

Q: 先生こんにちは! まずは自己紹介をお願いします♪

こんにちは! 滝沢市の学校給食センターで献立を担当している栄養教諭です。私にも小学生の子どもがいるので、私の好きな食べ物はメロンです◎

Q 滝沢市の給食センターは何年目?

5年目です! ここでは5,000食を超える量を作っています。メニューの中でも「煮物が美味しくできるなあ」と感じているの◎うふふっ♡

Q: どんな思いで献立を立てていますか?

一つは、献立表を見た子供たちが、「食べたい!!」って思ってくれるような献立を心掛けているわ。あとは、地元の食材をおいしく提供できるようにと考えているの。

Q: 素敵な心掛けですね♡最後に、子ども達へメッセージをどうぞ!

給食では色々な食べ物や料理が出るので、給食をととして様々な料理や味を体験してね!!

先生、ありがとうございます! 先生の温かい思いが詰まったおいしい給食を、センター丸となってこれからも子ども達に提供していきますね!