

9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 （月）		ごはん ごまつなのみそしる ㊦ぶりキャベツメンチカツ ㊥きんぴらつつみやき ぶたにくとだいごんのこくとうに ジョア（ブルーベリー）※牛乳はつきません	米 ふ（小麦粉） パン粉 小麦粉 油 ごま さとう 油 油 こくとう さとう	とうふ みそ ぶり とり肉 とうふ ぶた肉 だいず スキムミルク	にんじん ごまつな だいごん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいごん えだまめ たまねぎ ブルーベリー果汁	㊦602 ㊥720	㊦23.7 ㊥30.3
2 （火）		ごはん ひつつみ ベーコンいりあつやきたまご やさいのみそいため やさいふりかけ	米 ひつつみ（小麦粉） さとう でん粉 油 さとう 油 さとう	とり肉 たまご ベーコン（乳） ぶた肉 みそ かつおぶし	にんじん ほししいたけ ㊥だいごん ㊥ねぎ にんじん なす ㊥キャベツ もやし あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊦600 ㊥750	㊦24.6 ㊥29.5
3 （水）		ごはん コロコロやさいスープ ㊦スタミナチキン ㊥ミートボール② マカロニサラダ ミニトマト②	米 じゃがいも さとう でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 マカロニドレッシング（油）ごま ノンエッグマヨネーズ	ベーコン とり肉 とり肉	にんじん パセリ たまねぎ だいごん りんご 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 ㊥キャベツ とうもろこし ミニトマト	㊦619 ㊥755	㊦22.8 ㊥23.1
4 （木）		ごはん じゃがいものちゅうかスープ ㊦たきざわさんキャベツいりぎょうざ ㊥スタミナチキン ダイナマイトチャプチェ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう でん粉 はるさめ ごま油 さとう	ベーコン ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん ㊥キャベツ ㊥キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にら りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじんピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	㊦543 ㊥732	㊦19.8 ㊥28.7
5 （金）		ごはん めかぶじる ㊦さばのわふうカレーに ㊥アジフライ やさいのおひたし ミニようなしゼリー	米 ふ（小麦粉） さとう でん粉 パン粉 小麦粉 油 さとう	めかぶ とうふ さば アジ	にんじん ㊥だいごん ねぎ にんじん ほうれんそう もやし ようなし果汁	㊦598 ㊥710	㊦22.2 ㊥25.6
8 （月）		ごはん ワンタンスープ ㊦あまずにくだんご② ㊥たきざわさんキャベツいりぎょうざ ちゅうかふうカリポリあえ カルシウムウエハース（パニラ）	米 ワンタン（小麦粉） パン粉 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 ごま ごま油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	わかめ なんと とり肉 ぶた肉 乳せいひん	にんじん もやし ㊥ねぎ たまねぎ ㊥キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にら にんじんほうれんそう えだまめキャベツ たくあん	㊦573 ㊥707	㊦20.0 ㊥22.6
9 （火）		ごはん なめこじる ㊦かみかみたこメンチカツ ㊥いわしのおかかに やきにくいため	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油	とうふ みそ たら たこ あおさのり いわし かつおぶし ぶた肉	にんじん だいごん ねぎ なめこ キャベツ しょうが にんじん ㊥キャベツ たけのこ もやし ㊥ピーマン にんにく しょうが	㊦563 ㊥694	㊦24.0 ㊥29.7
10 （水）		【鵜飼小学校希望献立】 ごはん ポークカレー ㊦てりやきチキン ㊥たきざわさんおからいりハンバーグ はるさめサラダ チョコクレープ	米 じゃがいも カレールウ 油 さとう 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 油 ココアパウダー	ぶた肉 とり肉 とり肉 ぶた肉 ㊥おから 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 にんにく たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり	㊦751 ㊥898	㊦25.3 ㊥27.5
11 （木）		【☆教科書献立①】 ごはん キャベツのみそしる ㊦さばのみそに ㊥のりしおチキン じゃがいものそばろに ゆうぎスライスパイ	米 さとう でん粉 じゃがいも さとう 油 さとう	あつあげ みそ さば みそ とり肉 あおさ とり肉	にんじん キャベツ ㊥ねぎ ほししいたけ にんにく にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく しょうが パイナップル	㊦659 ㊥752	㊦28.4 ㊥30.5
12 （金）		ミルクパン さつまいもチャウダー ㊦ほうれんそうオムレツ ㊥トマトミートオムレツ かんきつドレッシングサラダ とうにゅうプリン	小麦粉 さとう さつまいも バター シチュールウ でん粉 油 でん粉 油 ドレッシング（油） さとう	スキムミルク れんにゅう とり肉 ぎゅうにゅう たまご たまご とり肉 とうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	㊦721 ㊥846	㊦22.3 ㊥26.9
16 （火）		ごはん とうにゅうなべ ㊦とりのからあげ ㊥てりやきチキン かいそうサラダ オレンジ	米 パン粉 さとう でん粉 さとう 油 でん粉 さとう ドレッシング（油） さとう	とり肉 とうふ とうにゅう みそ とり肉 とり肉 かいそう	にんじん ㊥だいごん ㊥キャベツ ねぎ しょうが しょうが にんにく にんじん えだまめ もやし オレンジ	㊦606 ㊥724	㊦25.0 ㊥30.6
17 （水）		ごはん ジュリアンスープ ゲチャップミートボール② ごぼうサラダ	米 さとう でん粉 油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	とり肉	㊥にんじん ㊥だいごん たまねぎ レタス たまねぎ にんにく しょうが トマト ㊥にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	㊦600 ㊥730	㊦18.8 ㊥21.3
18 （木）		ごはん チンゲンサイのちゅうかスープ ㊦のりしおチキン ㊥いりどうふのつつみやき チンジャオロースー フルーツあんぱんにゅうプリン	米 チンゲンサイ さとう 油 でん粉 ごま油 さとう さとう でん粉	なんと とり肉 あおさ とり肉 とうふ ぶた肉 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 にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが ピーマン にんじん もやし たけのこ にんにく しょうが もも あんず果汁	㊦586 ㊥728	㊦25.0 ㊥28.9
19 （金）		【食育の日・かみかみ献立】 ごはん じゃがバターふうみそしる ㊦いわしのおかかに ㊥かみかみたこメンチカツ ごもくぴりからに ごろりんこくとうまめ	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 さとう こくとう	みそ いわし かつおぶし たら たこ あおさのり ちくわ だいず かつおぶし だいず	㊥にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが ㊥にんじん ㊥だいごん えだまめ こんにゃく	㊦586 ㊥741	㊦26.0 ㊥28.9
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。							
22 （月）		ごはん もやしのちゅうかスープ ㊦アジフライ ㊥ポークシュウマイ② はっぼうさい	米 パン粉 小麦粉 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま油	ベーコン とうふ アジ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん とうもろこし もやし ㊥ねぎ 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	㊦617 ㊥723	㊦26.5 ㊥32.0

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

24 (水)		【滝沢南中学校希望献立】	☆献立のねらい ～(1)給食の献立作成を通して、給食への興味、関心を高める。(2)これまでの給食への「感謝」を感じながら、最後の希望献立への思い出をつくる。(3)バランスのとれた食事について考える。～					
		ごはん	米					
		キムチじる	油	ぶた肉 とうふ みそ	㊤にんじん だいこん ねぎ えのきたけ キムチ しょうが にんにく	㊤622	㊤24.5	
		㊤ポークシュウマイ②	小麦粉 パン粉 さとう	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	㊤838	㊤32.7	
		㊤とりのからあげ	さとう 油 でん粉	とり肉				
25 (木)		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 とうもろこし ㊤キャベツ			
		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					
		さつまいものみそしる	さつまいも	あつあげ みそ	㊤にんじん ㊤だいこん ㊤ねぎ	㊤614	㊤25.7	
		㊤いりとうふのつつみやき	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	㊤791	㊤29.8	
26 (金)		㊤さばのみそに	さとう でん粉	さば みそ				
		だいすけとひじきのいりに	さとう 油	ちくわ だいす 油あげ ひじき	㊤にんじん えだまめ こんにゃく			
		りんご			りんご			
		【☆教科書献立②】	小学校1年生の国語「かたかなをみつけよう」で登場した食べ物や料理がでていますよ！					
		しよくパン	小麦粉 さとう	スキムミルク				
29 (月)		シンデレラスープ	パンプキンポターージュのルウ バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ			
		㊤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	㊤636	㊤22.3	
		㊤ほうれんそうオムレツ	でん粉 油	たまご	ほうれんそう	㊤797	㊤26.2	
		オニオン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 キャベツ とうもろこし			
		ブルーベリージャム	さとう		ブルーベリー (県産)			
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 (火)		ごはん	米					
		ブイヤベース	さとう オリーブオイル	えび いか あさり	㊤にんじん トマト パセリ ㊤キャベツ たまねぎ やさいジュース にんにく	㊤705	㊤24.2	
		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 りんご	㊤852	㊤28.6	
		ポテトサラダ	㊤じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう		㊤にんじん きゅうり とうもろこし			
		サイダーゼリー	さとう		レモン果汁			
30 (火)		ごはん	米					
		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 ねぎ	㊤580	㊤23.3	
		㊤きんぴらつつみやき	ごま さとう 油	とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	㊤731	㊤24.4	
		㊤ぶりキャベツメンチカツ	パン粉 小麦粉 油	ぶり	キャベツ			
		すきこんぶのにも	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			
りんご			りんご					

※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、㊤中学年（3・4年生）、㊤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) ㊤650 ㊤830 タンパク質 (g) ㊤24.0 ㊤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)
㊤619	㊤23.7
㊤761	㊤27.9

～★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」

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミン B₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン（硫化アリル）

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミン B₁ の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

今月の希望献立

9/10(水) 鵜飼小学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
うかい
鵜飼小学校

<献立のねらい>
「うかい、★残食ゼロ大作戦」という企画をし、みんなが残さないで食べられるメニューを全クラスに聞きました。うかいが大好きなメニューです。残さず食べましょう。

からだのちようしをどのえるはたらき

はなやさいサラダ
(やさいをつかったおかず)

チョコクレープ
(くだものやゼリーなど)

ねつやかのもと
になるはたらき

ごはん

からだのちようしをどのえるはたらき

骨や血や肉になるはたらき

テリヤキチキン
(魚や肉などメインになるおかず)

デザート
副菜
主菜
汁もの
ごはん

カレー

9/24(水) 滝沢南中学校

きぼうこんだて
希望献立

【学校名】
滝沢南中学校

<献立のねらい>
(1) 給食の献立作成を通して、給食への興味、関心を高める。
(2) これまでの給食への「感謝」を感じながら、最後の希望献立への思い出をつくる。
(3) バランスのとれた食事について考える。

からだのちようしをどのえるはたらき

はなやさいサラダ
(やさいをつかったおかず)

いちごクレープ
(くだものやゼリーなど)

ねつやかのもと
になるはたらき

ごはん

からだのちようしをどのえるはたらき

骨や血や肉になるはたらき

唐揚げ
(魚や肉などメインになるおかず)

デザート
副菜
主菜
汁もの
キムチ汁

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ぼん！

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ぼん！

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、最短で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(火)**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。

給食献立の写真を紹介していただきますので、ぜひご覧ください！

