

# 5月 献立のおしらせ

令和8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 (金)	 【こどもの日給食】 たけのごはん あさりじる のりいりあつやきたまご やさいのごまあえ かしわもち（みそあん）	今日は5月5日の「端午の節句」にちなんで給食です。 米 でん粉 さとう 油 ごま さとう 米粉 でん粉 さとう	油あげ あさり とうふ 油あげ みそ たまご のり みそあん	にんじん たけのごぼう にんじん だいこん ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	④617 ⑤722	④25.7 ⑤28.3
7 (木)	 ごはん わかめのみそしる いわしのおかか やきにくいため ヨーグルト	米 さとう でん粉 さとう 油	わかめ とうふ みそ いわし かつおぶし ぶた肉	にんじん だいこん ほししいたけ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ やしにんにく	④610 ⑤743	④28.4 ⑤32.3
8 (金)	 バターパン シンドレラスープ ①いわてじゅんじょうメンチカツ ②ケチャップソースハンバーグ はなやさいサラダ ミニアセロラゼリー	小麦粉 さとう マーガリン パンキンポタージュのルー バター 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さとう でん粉 油 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 とり肉 ぶた肉	にんじん ③かぼちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ トマト たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし アセロラ果汁	④756 ⑤858	④20.6 ⑤27.7
11 (月)	 ごはん きのこのみそしる ①あかうおのスタミナやき ②さばのみそに にくいりぎんびられんこん もものタルト	米 さとう さとう でん粉 さとう ごま ごま油 さとう 米粉 油 大豆粉 でん粉	とうふ 油あげ みそ あかうお さば みそ ぶた肉 とうにゅう	にんじん ぶなしめじ ほししいたけ ねぎ たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん れんこん えだまめ こんにゃく もも	④640 ⑤846	④28.9 ⑤36.3
12 (火)	 ごはん チキンカレー ①たきざわさんさつまいもコロッケ ②ベーコンロールエッグ ふくじんづけサラダ	米 じゃがいも カレールウ 油 さつまいもじゃがいもさとうパン粉小麦粉米粉油 さとう でん粉 油	とり肉 たまご ベーコン（乳）	にんじん ③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 えだまめ ふくじんづけ キャベツ	④731 ⑤851	④21.1 ⑤28.5
13 (水)	 ごはん ごまつなのみそしる ①さばのみそに ②いわてじゅんじょうメンチカツ ぎりぼしだいののにも オレンジ	米 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 油 さとう	油あげ みそ さば みそ ぶた肉 ちくわ	にんじん ごまつな ねぎ たまねぎ にんじん たまねぎ ぎりぼしだいののにも オレンジ	④592 ⑤814	④27.8 ⑤26.4
14 (木)	 【教科書献立①】 ごはん わかめスープ ①とりのてりやき ②あかうおのスタミナやき マーボーだいこん あおうめゼリー	米 さとう さとう ごま油 さとう さとう	中学校1年生の国語「ダイコンは大きな根？」では大根の白い部分が「胚軸」と「根」から成ることについて触れています。今日の給食ではマーボー大根に使われています。 わかめ とうふ とり肉 あかうお ぶた肉 みそ	にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん えだまめ にんにく しょうが うめ果汁	④579 ⑤706	④24.6 ⑤28.9
15 (金)	 ごはん とうにゅうじる ①ベーコンまきあつやきたまご ②のりしおチキン わふうポテトサラダ やさしいふりかけ	米 でん粉 さとう でん粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう さとう	とり肉 とうふ とうにゅう みそ たまご ベーコン（乳） とり肉 あおさ かつおぶし かつおぶし	にんじん だいこん ごまつな たまねぎ ねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	④593 ⑤733	④20.6 ⑤26.8
18 (月)	 ごはん みそラーメン ほうぎょうざ ハムいりやさしいため スイートポテト	米 ラーメン（小麦） 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 でん粉 さつまいも じゃがいも さとう 油	ぶた肉 なんと みそ ぶた肉 とり肉 ハム とうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく	④648 ⑤788	④22.5 ⑤26.6
19 (火)	 【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん ひつつみ ①のりしおチキン ②とりのてりやき れんこんのごまマヨあえ カルシウムウエハース（レモン）	米 麦 ひつつみ（小麦粉） さとう さとう ごま ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	☆噛む力をアップさせる献立です。よく噛んで食べることで、丈夫な歯を保つことができます。 とり肉 とり肉 あおさ とり肉 乳せいひん	にんじん だいこん まいたけ ねぎ にんじん キャベツ れんこん とうもろこし	④654 ⑤824	④24.1 ⑤29.4
<b>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。</b>						
20 (水)	 ごはん ハヤシチュー ①ほうれんそうオムレツ ②たきざわさんさつまいもコロッケ かんきつドレッシングサラダ	米 じゃがいも さとう ハヤシチュールー 油 でん粉 油 さつまいもじゃがいもさとうパン粉小麦粉米粉油 ドレッシング（油）	ぶた肉 たまご	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく ほうれんそう にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	④622 ⑤859	④21.0 ⑤23.8
21 (木)	 あおなごはん しめじのみそしる ①アジフライ ②いりどうぶのつつみやき すきこんぶののにも なつみ	米 さとう パン粉 小麦粉 油 さとう 油 でん粉 油	とうふ みそ アジ とり肉 とうふ すきこんぶ さつまあげ	あおな にんじん だいこん ぶなしめじ 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 れんこん こんにゃく なつみ	④572 ⑤700	④22.4 ⑤27.8
22 (金)	 しょくパン レタスのスープ ①ケチャップソースハンバーグ ②メバルのこうそうやき チーズサラダ イチゴジャム	小麦粉 さとう さとう でん粉 油 オリーブ油 ドレッシング（油） さとう	スキムミルク おさかなソーセージ とり肉 ぶた肉 メバル チーズ	にんじん たまねぎ レタス トマト たまねぎ にんにく しょうが トマト にんにく レモン果汁 バジル にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ いちご果汁	④706 ⑤706	④27.4 ⑤30.5
25 (月)	 ごはん アルファベットスープ ①メバルのこうそうやき ②ほうれんそうオムレツ タコライスのごく とうにゅうプリン	米 マカロニ オリーブ油 でん粉 油 油 さとう さとう でん粉	ベーコン メバル たまご ぶた肉 ぶたレバー だいず 大豆ミート とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ごまつな トマト にんにく レモン果汁 バジル ほうれんそう にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが トマト	④633 ⑤782	④25.8 ⑤25.4
26 (火)	 ごはん キムチじる ①てりやきにくだんで② ③たきざわさんさくさいいりしゅうまい はるさめサラダ ひゅうがなつゼリー	米 油 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ぶた肉 だいず ぶた肉	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キムチ しょうが にんにく たまねぎ にんにく しょうが ④はくさい たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きゅうり ひゅうがなつ果汁	④635 ⑤742	④24.0 ⑤25.4

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

27 (水)		ごはん じゃがいものみそしる ①スタミナチキン ④アツフライ だいずとひじきのいりに あまなつまかん	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油 さとう 油	みそ とり肉 アジ ちくわ だいず 油あげ ひじき	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん えだまめ こんにゃく あまなつまかん	④586 ⑦53	④25.7 ②29.3
28 (木)		【教科書献立②】 ごはん マーボー豆腐 ①たきざわさんほくさいいりしゅうまい ④てりやきにくだんご② フルーツあんぱんあえ	米 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう でん粉 油 さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 ぶた肉 ぶた肉 だいず とうにゅう	にんじんたまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが ⑥はくさい たまねぎ しょうが たまねぎ にんにく しょうが みかんもパイナップルりんご・オレンジ・いちご果汁にんじん・かぼちゃペースト	④638 ⑧23	④21.5 ②27.2
<b>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。</b>							
29 (金)		ごはん あおさのみそしる ①いり豆腐のつみみやき ④スタミナチキン にくじゃが ジョア(いちご) ※牛乳はつきません	米 さとう 油 でん粉 さとう じゃがいも さとう 油 さとう	あおさ 油あげ みそ とり肉 とうふ とり肉 ぶた肉 スキムミルク	にんじん だいこん キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが いちご果汁	④526 ⑦01	④23.7 ③30.6

※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。 ④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)、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)
④630	④24.2
⑦75	②28.4

## ～★給食だより～ 5月号 給食目標「バランスよく食べよう」

新学期が始まり、もうすぐ一か月。新しい環境には慣れてきましたか?同時に疲れがたまりやすい時期でもあるため、バランスのよい食事を心がけること、休養をしっかりとることも大切です。今月は元気に学校生活を送るためにも欠かせない、栄養バランスのよい食事について紹介します。



### バランスのよい食事とは?

私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中でよい働きをする栄養は1つではありません。いろいろな栄養をとり、元気な体を作ります。そのため、ちょうど良い栄養が入った食事のことをバランスのよい食事といえます。  
 バランスをとる物差しとして、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらが揃った食事は揃わない食事に比べて、栄養のバランスは格段によくなります。また、牛乳・乳製品、果物を加えることによって体に必要な栄養がほぼ揃います。まずは4つ「主食」「主菜」「副菜」「汁物」が揃うように心がけてみましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 	

当センターの給食は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」+牛乳を基本としています。献立表を確認してみてください。  
 給食の献立は、成長期の子ども達が健康で元気な学校生活を送れるよう、おいしく、栄養バランスを整えるよう心がけています。  
 食事は毎日の積み重ねです。苦手な食べ物も、まずは「一口食べてみる」ことを意識して、バランスを考えた食事をしていきましょう!



### 給食費の第1期納期限(中学生のみ)は6月1日です。忘れずに納めましょう!



令和8年度の学校給食費は、小学生については無料となっている。これは、国の市町村負担軽減交付金の活用と市の負担によるものだ。中学生については、今までどおり食材費相当分をいただく。5月中旬に学校を通じて納付書等を送るので納付をよろしく願う。

期別	第1期	第2期	第3期	第4期	第5期
納期限	6月1日	6月30日	7月31日	8月31日	9月30日
	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
	11月2日	11月30日	12月25日	2月1日	3月1日

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!

### 【重要】学校給食費改定のお知らせ

市では物価高騰が続く中、価格を抑えつつ栄養ある給食を提供するよう努力してまいりました。しかしながら現状の学校給食費ではバランスの取れた献立内容を維持することが困難となり、今年度学校給食費の改定をいたしました。具体的には、  
 中学校生徒 1食当たりの単価 330円⇒410円(80円増)、年額 56,100円⇒69,700円(13,600円増)としました。  
 ただし、激変緩和措置(急激な値上げによる保護者様の負担を少しでも減らす取組)として、令和8年度は、1食当たりの値上げ分の半分を市が負担することとし、1食あたりの給食費を370円としました。つまり、令和8年度に限り、  
 中学校生徒 1食当たりの単価 330円⇒370円(40円増)、年額 56,100円⇒62,900円(6,800円増)とします。(令和9年度からは1食あたり410円となります) 学校給食の安定供給のため、忘れずに納付をお願いいたします。