




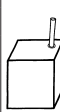




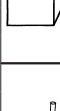

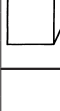


7月 献立のおしらせ

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 (水)	 ごはん レタスのスープ ヴィーガンチーズインハンバーグ ミートなす ごめこドック（チョコ）	米 さとう でん粉 油 オリーブ油 さとう 米粉 さとう でん粉 油 ココアパウダー	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート とうにゅう たまご	にんじん たまねぎ レタス だいこん ブロッコリー たまねぎ トマト にんにく しょうが 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	⑥660 ⑧805	④22.7 ③26.9
2 (木)	 ごはん マーボー豆腐 ④のりいりあつやきたまご ⑤ポークシュウマイ② フルーツあんぱんあえ	米 さとう でん粉 油 でん粉 さとう 油 小麦粉 パン粉 さとう さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ たまご のり ぶた肉 とり肉 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 たまねぎ みかんも バイナップル ぶどう・りんご・オレンジ果汁 にんじん・かぼちゃペースト	⑥628 ⑦995	④22.6 ③27.7
3 (金)	 ごはん どんじり ④いわしのうめに ⑤さけメンチカツ だいずとひじきのいりに やさしいふりかけ	米 さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう	ぶた肉 とうふ みそ いわし さけ たら ちくわ だいず 油あげ ひじき かつおぶし	にんじん ⑤キャベツ れんこん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが うめ たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	⑥630 ⑦886	④29.3 ③31.3
6 (月)	 ごはん パンキンカレー ④たまごのひまわりハンバーグ ⑤ハーブチキン フルーツポンチ	米 カレールウ 油 パン粉 さとう でん粉 さとう さとう	ぶた肉 ぶたレバー たまご とり肉 とり肉 とうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ バジル みかんも バイナップル にんじん・かぼちゃペースト りんご・ぶどう・オレンジ・もも・レモン	⑥700 ⑧925	④22.5 ③29.3
7 (火)	 【七夕献立】 ごはん あまのかわじり さばのみそに とりにくとだいごんのさっぱりに たなばたゼリー	米 はるさめ さとう でん粉 ごとう 油 さとう	かまぼこ さば みそ とり肉 だいず	にんじん オクラ ほうれんそう ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ えだまめ レモン・ぶどう・みかん果汁	⑥622 ⑦770	④29.8 ③34.3
8 (水)	 ごはん わかめスープ ④たきざわさんぎょうじゃにんにくぎょうざ ⑤のりいりあつやきたまご はっぼうさい れいとうみかん	米 小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉 さとう 油 ごま油	とり肉 あつあげ わかめ ぶた肉 たまご のり ぶた肉 あさり いか えび なんと	にんじん とうもろこし ぶなしめじ キャベツ ④ぎょうじゃにんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ⑤キャベツ たけのこ にんにく しょうが みかん	⑥600 ⑦746	④26.1 ③32.6
9 (木)	 ごはん こまつなのみそしる ④さけメンチカツ ⑤いわしのうめに すきごんぶのにも	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 油	油あげ みそ さけ たら いわし すきごんぶ さつまあげ	にんじん こまつな だいこん たまねぎ うめ にんじん えだまめ れんこん こんにゃく	⑥564 ⑦740	④20.5 ③29.5
10 (金)	 【教科書献立①】 パンズパン マンハッタンクラムチャウダー ⑤ハーブチキン ⑥フライドチキン バターポテト スライスパン	米 小麦粉 さとう オリーブ油 さとう 小麦粉 とうにゅうバター じゃがいも さとう	スキムミルク とり肉 あさり とり肉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト にんにく バジル にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし パイナップル	⑥641 ⑦743	④26.9 ③33.5
13 (月)	 ごはん ほうれんそうのみそしる ④アジフライ ⑤さばのわふうカレーに にくどうふ ジョア（ブレン）※牛乳はつきません	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう でん粉 さとう 油 さとう	みそ アジ さば ぶた肉 とうふ スキムミルク	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく ⑤キャベツ たまねぎ	⑥522 ⑦736	④22.2 ③28.3
14 (火)	 ごはん なめこのちゅうかスープ ④いりとうふのつつみやき ⑤たきざわさんぎょうじゃにんにくぎょうざ ぶたキムチいため ピーチゼリー	米 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 油 さとう	とり肉 とうふ ぶた肉 ぶた肉	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ なめこ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ ④ぎょうじゃにんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな キムチ にんにく しょうが もも果汁	⑥574 ⑦700	④23.9 ③25.9
15 (水)	 ごはん だいごのみそラーメンふうスープ ④ポークシュウマイ② ⑤いりとうふのつつみやき スッキーニのオイスターソースいため カルシウムウエハース（レモン）	米 小麦粉 パン粉 さとう さとう でん粉 油 ごま油 さとう 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	あさり めかぶ わかめ なんと みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ 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 れんこん ビーマン スッキーニ もやし にんにく しょうが	⑥557 ⑦726	④25.1 ③31.9
16 (木)	 ごはん とうふのすましじり ④さばのわふうカレーに ⑤アジフライ ごもくみそきんぴら	米 さとう でん粉 パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま	とうふ いかまぼこ さば アジ ぶた肉 みそ	にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく	⑥643 ⑦724	④27.4 ③31.0
17 (金)	 【教科書献立②】 ごはん やさしいスープ ④てりやきチキン ⑤たまごのひまわりハンバーグ ジャーマンポテト ミニトマト②	米 さとう パン粉 さとう でん粉 じゃがいも オリーブ油	とり肉 とり肉 たまご とり肉 ウインナー	にんじん だいこん レタス オクラ ビーマン たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ にんにく ミニトマト	⑥572 ⑦711	④23.5 ③26.4

※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。⑤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 ⑧830 タンパク質（g）④24.0 ③30.0〕
 ※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及び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)
⑥609	④24.8
⑦762	③29.9

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

すでに気温が高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう! **夏を元気に過ごすには**

- ①朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
- ②早寝・早起きをし、日中は体を動かす
- ③主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ④冷たい物のとり過ぎに気をつける
- ⑤こまめな水分補給を心がける



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

【おすすめお弁当レシピ紹介】

切干大根のソース炒め

※調味料はお好みにより、調整してください。

【材料4人分】

- 切干大根 25g
- ロースハム 40g
- にんじん 40g
- 玉ねぎ 60g
- ピーマン 20g
- サラダ油 大さじ1
- ◎お好み焼きソース 大さじ3
- ◎しょうゆ 小さじ2/3
- 青のり 適量

【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、水気をきっておく。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ピーマンは半分にして3mm幅に切る、ロースハムは半分に切ってから短冊切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、②を炒めて火が通ったら③と①を入れて炒める。
- ⑤全体がしんなりしたら、◎の調味料を加えて全体に味が回るように混ぜる。
- ⑥最後に青のりをかけたら出来上がり。

メモ:焼きそばの材料と同じものを使用しているので、焼きそばを食べている感覚になるおすすめの一品です。

じゃがバター風炒め

※調味料はお好みにより、調整してください。

【材料4人分】

- ベーコン 25g
- 玉ねぎ 100g
- 冷)ホールコーン 40g
- 冷)おき枝豆 30g
- じゃがいも 150g
- 水 大さじ1
- バター 10g
- 食塩 小さじ1
- 白こしょう 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm短冊、玉ねぎは半月5mm、じゃがいもは5mm程度の千切りにする。
- ②ホールコーンとおき枝豆は解凍しておく。
- ③フライパンでバターを熱し、①と②を入れて炒める。
- ④③がしんなりしたら、塩と水を入れ軽く混ぜたら蓋をして中火で約5分煮る。(焦げないように途中で様子を見ましょう。)
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、こしょうを加えて味を調べて出来上がり。

メモ:じゃがいもの他にもベーコンやコーン、枝豆を加えることでごはんにも合うおかずになります。

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う。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!

滝沢市立学校給食センター 019-687-3451

給食センター通信★

給食センターを紹介するコーナー。今回はセンター栄養士のお話を紹介します。

Q: 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に来て2年目の栄養士です。J-P O Pの音楽が大好きな推しのLIVEにも行ってよ!

Q: 推しのLIVEいいね! 担当しているお仕事は何?

給食の食材を受け入れてチェックしたり、みんなにわたす献立表を作ったり、給食の味見をしてアドバイスしたりしてわ!

Q: めっちゃ大切な仕事! 仕事をやる上で心掛けてることなどは?

安心・安全な給食を提供するために、頼んだ食材がしっかり納品されているか、とても注意しながら確認作業をしているの。毎日、無事に給食の提供ができた時は、本当にうれしく思うわ。

Q: 食材が届かなかったら給食作れないもんね。無事に給食を食べられるのはありがたいことだね。最後にみんなにメッセージをお願いします。

給食では様々なメニューや食材が出るので、色々な味にチャレンジして好きな料理や味を見つけてほしいな!

栄養士さんありがとうございました! おいしい給食が栄養士さん達の頑張りに支えられていることがよく分かった。これからもおいしい給食を、みんな待ってるよ!