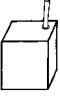
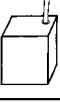
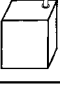
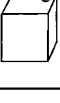
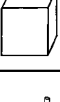
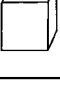
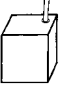
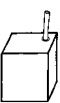
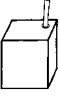
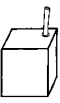
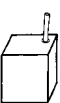
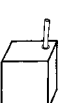
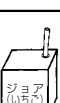
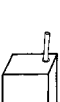


9月 献立のおしらせ

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 (火)		ごはん カレーうどん いわしのうめ やさしいため ミニももゼリー	米 うどん カレールウ 油 さとう でん粉 油 さとう	とり肉 いわし おさかなソーセージ	にんじん だいこん ぶなしめじ ㊟ねぎ うめ にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく もも果汁	㊟750 ㊟920	㊟24.4 ㊟28.0
2 (水)		ごはん わかめのみそしる ㊟いわてじゅんじょうメンチカツ ㊟いりどうふのつつみやき さつまあげのきんぴら ミニトマト㊟	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さとう でん粉 油 さとう ごま油 ごま	わかめ 油あげ みそ ぶた肉 とり肉 とろろ さつまあげ	にんじん だいこん ほししいたけ 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 こんにゃく ピーマン ミニトマト	㊟690 ㊟729	㊟22.6 ㊟28.9
3 (木)		ごはん ココロロやさいスープ ㊟でりやきチキン ㊟いわてじゅんじょうメンチカツ イタリアンにくじゃが	米 さとう 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 じゃがいも さとう オリーブ油	ベーコン とり肉 ぶた肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん トマトパジル たまねぎ さやいんげん にんにく	㊟563 ㊟791	㊟27.3 ㊟25.1
4 (金)		ごはん とうにゅうじる とりそぼろあつやきたまご きりぼしだいこんのもの さけいりわかめふりかけ	米 油 さとう でん粉 油 油 さとう ごま さとう	ぶた肉 とろろ とろにゅう みそ たまご とり肉 ちくわ わかめ さけ	にんじん ㊟キャベツ しょうが ねぎ しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	㊟588 ㊟730	㊟26.4 ㊟31.0
7 (月)		ごはん ほうれんそうのみそしる ㊟ぶりキャベツメンチカツ ㊟でりやきチキン にくどうふ なしゼリー	米 ふ (小麦粉) パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう さとう 油 さとう	みそ ぶり とり肉 ぶた肉 とろろ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ㊟ねぎ キャベツ にんにく にんじん ほししいたけ こんにゃく ㊟キャベツ たまねぎ なし果汁	㊟622 ㊟753	㊟21.6 ㊟30.5
8 (火)		ごはん ボークカレー ㊟やさいグラタン ㊟ほうれんそうオムレツ フルーツポンチ	米 じゃがいも カレールウ 油 米粉 大豆粉 でん粉 じゃがいも さとう 油 でん粉 油 さとう	ぶた肉 とうにゅう おから たまご	にんじん 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 たまねぎ とうもろこし ほうれんそう みかん ももパイナップル にんじん かぼちゃペスト りんご レモン オレンジ果汁	㊟719 ㊟814	㊟16.7 ㊟21.5
9 (水)		ごはん キャベツのみそしる ㊟ソナいらあつやきたまご ㊟ぶりキャベツメンチカツ だいずとひじきのいりに カルシウムウエハース (パニラ)	米 でん粉 さとう 油 パン粉 小麦粉 でん粉 油 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	あつあげ みそ たまご ソナ (まぐろ) ぶり ちくわ だいず 油あげ ひじき 乳せいひん	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ パセリ キャベツ にんじん えだまめ こんにゃく	㊟581 ㊟742	㊟24.4 ㊟25.9
10 (木)		【教科書献立①】 ごはん キムチじる ㊟ちゅうかはるまき ㊟ぎょうざ㊟ はっばうさい レアチーズケーキふうデザート	 米 油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 小麦粉 さとう 大豆粉 でん粉 ごま油 油 さとう	中学校3年生の理科「身のまわりの微生物の世界」でみそづくりの様子が紹介されています。みそのように食材を微生物などの作用で発酵させた加工食品を「発酵食品」とよびます。 とり肉 とろろ みそ とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 あさり いか えび なんと ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん だいこん えのきたけ キムチ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ キャベツ にら しょうが にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく レモン果汁	㊟713 ㊟815	㊟24.6 ㊟31.2
11 (金)		せわりパン ジュリアンスープ ロングウインナー チリコンカン れいとうりんご	小麦粉 さとう さとう オリーブ油 さとう	スキムミルク ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート	にんじん だいこん たまねぎ ㊟キャベツ にんじん たまねぎ トマト りんご	㊟620 ㊟739	㊟23.0 ㊟27.1
14 (月)		ごはん あおさのスープ ㊟ぎょうざ㊟ ㊟ちゅうかはるまき ピビンパいため スイートポテト	米 小麦粉 さとう 大豆粉 でん粉 ごま油 小麦粉 はるさめ でん粉 油 油 さとう でん粉 さつまいも じゃがいも さとう 油	あおさ とろろ ぶた肉 とり肉 とり肉 ぶた肉 とうにゅう	にんじん とうもろこし えのきたけ ㊟ねぎ キャベツ にら しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ にんにく しょうが	㊟641 ㊟805	㊟22.0 ㊟23.7
15 (火)		ごはん あさりのみそしる あつやきたまご すきやきふう やさしいふりかけ	米 でん粉 さとう 油 さとう 油 さとう	あさり 油あげ みそ たまご ぶた肉 とろろ かつおぶし	にんじん キャベツ ぶなしめじ にんじん にんじん ごま粉 たまねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんにく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊟580 ㊟740	㊟27.6 ㊟33.6
16 (水)		【十五夜献立】 ごはん レタスのスープ ㊟とりのからあげ ㊟ミートボール㊟ やさいたっぷりボークストロガノフ じゅうごやゼリー	米 さとう 油 でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 とうにゅうバター さとう さとう	9月25日は十五夜です。満月をイメージし、月に浮かび上がるうさぎがいるゼリーになっています。 とり肉 とり肉 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ だいこん レタス ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが みかん・レモン果汁	㊟652 ㊟747	㊟26.2 ㊟27.9
17 (木)		ごはん きのこのみそしる ㊟きんぴらつつみやき ㊟さんまのしょうがに ぶたにくとだいこんのこくとうに	米 ごま さとう 油 でん粉 さとう でん粉 油 こくとう	とうろ 油あげ みそ とり肉 とろろ さんま ぶた肉 大豆	にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが しょうが にんじん だいこん たまねぎ えだまめ	㊟601 ㊟732	㊟27.5 ㊟31.7
18 (金)		【食育の日・かみかみ献立】 ごはん いものこじる ㊟さんまのしょうがに ㊟きんぴらつつみやき すきこんぶのもの とうにゅうプリン	 米 さといも さとう でん粉 ごま さとう 油 でん粉 油 さとう 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によって満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことにつながります。 とり肉 とろろ さんま とり肉 とろろ すきこんぶ さつまあげ とうにゅう	にんじん だいこん ㊟ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく	㊟618 ㊟767	㊟23.1 ㊟27.1
24 (木)		ごはん たけのこのみそしる さばのみそに ぶたキムチいため ジョア (いちご) ※牛乳はつきません	米 さとう でん粉 さとう 油 さとう	とうろ 油あげ わかめ みそ さば みそ ぶた肉 スキムミルク	にんじん たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ キムチ にんにく しょうが いちご果汁	㊟590 ㊟722	㊟27.4 ㊟30.8
25 (金)		【教科書献立②・お月見献立】 ミルクパン スイートポテトクリームスープ ㊟ミートボール㊟ ㊟チキンフライ ベーコンホットサラダ フローズンピーチ	 小麦粉 さとう さつまいも シチュールウ パン粉 さとう でん粉 油 さとう 油 でん粉 オリーブ油 さとう	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。 スキムミルク れんにゅう とり肉 ぎゅうにゅう とり肉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ ピーマン もも	㊟708 ㊟937	㊟26.3 ㊟34.6

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

28 (月)		ごはん	米						
		ごまたんたんめん	ラーメン(小麦)	ごま	ごま油	ぶた肉	みそ	とうにゅう	にんじん ごまつな ㊟キャベツ ねぎ にんにくしょうが
		ぼうぎょうざ	小麦粉	パン粉	でん粉	さとう	油		キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが
		もやしのオイスターソースいため	油			おさかなソーセージ			にんじん もやし チンゲンサイ たけのこ にんにくしょうが
		ミニアセロラゼリー	さとう						アセロラ果汁
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。									
29 (火)		ごはん	米						
		ハヤシシチュー	じゃがいも	さとう	ハヤシシチュールウ	油	ぶた肉		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
		㊟ほうれんそうオムレツ	でん粉	油			たまご		ほうれんそう
		㊟やさいグラタン	米粉	大豆粉	でん粉	じゃがいも	さとう	油	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし
		フルーツあんぱん	さとう				とうにゅう		㊟もも バイナップル オレンジ りんご ラフランス ㊟にんじん ㊟キャベツ
30 (水)		ごはん	米						
		なめこじる					とうふ	油あげ	みそ
		㊟いりとうふのつつみやき	さとう	でん粉	油		とり肉	とうふ	にんじん だいこん ねぎ なめこ
		㊟ツナいりあつやきたまご	でん粉	さとう	油		たまご	ツナ(まぐろ)	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが
		にくじゃが	じゃがいも	さとう	油		ぶた肉		パセリ
		カルシウムウエハース(レモン)	小麦粉	さとう	ショートニング	でん粉	乳せいひん		にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく しょうが

※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「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、㊟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)
㊟636
㊟780
月平均タンパク質(g)
㊟24.1
㊟28.0

~★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」
.....

今、スポーツを頑張っている人もいます。食事は練習と同じくらい大切なものです。栄養のバランスやタイミングなどによって、体の状態も変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように栄養バランスを整えた食事を意識しましょう。



大切なのは「**栄養バランス**」！



栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるためにとても大切です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。左の写真のように、①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえるように意識すると、栄養バランスや、体に必要な五大栄養素が整います。

★**主食・主菜・副菜**をそろえると、**栄養バランス**が整いやすくなります。

主食
(ごはん・パンなど)

主菜
(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

牛乳・乳製品

なに
やさい
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

いそが
あさ
かんたん
ちょうり
た
れいとうひん
りょう
べんり

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。

給食センターだより

滝沢市営業係長

みなさんこんにちは！楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まって2週間。そろそろ疲れがたまってくる頃ですね。
9月は暦の上では秋ですが、近年ではまだまだ真夏のように暑くなることも！
「暑さ寒さも彼岸まで(今年は9月20日から26日まで)」・・・と言いますが、しばらくはまだ暑さ対策を万全にしていきましょうね。(急に冷え込んだり、冷房が効きすぎて寒いこともあるので寒さ対策も。)

【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(水)**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。

ちゃぐぼんの！給食よもやまばなし
~給食費って何に使ってるの？~

今年度、小学生の給食費は無償化になったぼんけど、中学生のみんなの分はいただいているぼん。
今日はそんな給食費について、みんなが知ってるようで知らない、と思うけどもしかしてやっぱり知っているかもしれないけど知らないかもしれない・・・
ちゃぐぼんさん、話がずれてますよ・・・
ごめんぼん！キュウくんは給食費が何に使われているか知ってるぼん？
え？それはもちろん、給食を作るために使ってるんでしょう・・・？
実はそれ、半分正解だぼん！
正しくは、「食材費」だけに使ってるぼんよ。キュウ君は給食を作るために、他にどんなお金がかかるか知ってるぼん？
えっと・・・火を使うからガス代とか・・・？
そうそう。電気代とかガス代とか水道光熱費ね。それから作ってくれる人に賃金を払わないといけないぼんよ。それと給食を作るための設備や食器だって買ったり修理しないといけないぼん。これはぜんぶ滝沢市が負担してるぼんよ。
そっか。色々お金がかかるけど、給食費はぼくたちが食べている材料分だけなんだね。それは知らなかったかも。
そう。だけど給食費はみんなが食べる食品を買うための大切なお金ぼん。忘れずに納付してもらえたら助かるぼんよ。