

6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 (月)	ごはん たきざわさんにんじんいりハヤシチュー ①ウインナーロールエッグ ②たきざわさんさつまいもコロッケ はなやさいサラダ れいとうパン	米 じゃがいも さとう ハヤシチューールウ 油 さとう でん粉 油 ③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） さとう	ぶた肉 たまご ウインナー	④にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし パイナップル	⑥695 ⑥896	④23.2 ④23.8
2 (火)	ごはん めかぶのみそしる ①やわらかとんかつ ②とりのしおこうじやき カリポリあえ プチたいやき（あんこ）	米 パン粉 でん粉 大豆粉 油 ごま 小麦粉 さとう 油	とうふ めかぶ 油あげ みそ ぶた肉 とり肉 あずき	にんじん えのきたけ ねぎ にんじん ごまつな きゅうり キャベツ つぼづけ	⑥603 ⑥729	④23.0 ④29.2
3 (水)	ごはん さつまいもしる ①いわしのしょうがに ②ほっけのしおやき すきこんぶのもの	米 ③さつまいも さとう でん粉 油	ぶた肉 油あげ みそ いわし ほっけ すきこんぶ さつまあげ	にんじん だいこん たまねぎ しょうが しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく	⑥624 ⑥686	④26.7 ④30.7
4 (木)	【6/4日～10日は、歯と口の健康週間】 ごはん ココロやさいスープ ①ハーブチキン ②ウインナーロールエッグ かみかみドライカレー レモンとナタデココゼリー	この期間給食では、噛み応えのある食材を使用した献立やカルシウムが豊富な食品を提供します。 米 じゃがいも さとう さとう でん粉 油 さとう カレールウ 油 さとう	ベーコン とり肉 たまご ウインナー ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート	にんじん パセリ たまねぎ だいこん パセリ 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 レモン果汁 ナタデココ	⑥625 ⑥780	④24.7 ④27.5
5 (金)	ごはん ぎんがきくらげのちゅうかスープ ①かみかみたこメンチカツ ②あまぎにくだんご② ちゅうかふうごぼうサラダ カルシウムウエハース（バナナ）	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 パン粉 さとう でん粉 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	なると とうふ たら たご あおさ とり肉 乳せいひん	にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう ブロッコリー	⑥630 ⑥764	④20.4 ④23.0
8 (月)	ごはん ミネストローネ ①レモンチキン ②かみかみたこメンチカツ えだまめコーンサラダ シヨア（プレーン）※牛乳はつきません	米 じゃがいも オリーブ油 オリーブ油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング（油） さとう	ベーコン とり肉 たら たご あおさ スキムミルク	にんじん トマト たまねぎ ブロッコリー にんにく レモン果汁 キャベツ しょうが カリフラワー えだまめ キャベツ とうもろこし	⑥557 ⑥713	④19.8 ④23.2
9 (火)	ごはん さつまいものみそしる ①あかうおのスタミナやき ②さばのみそに ひじきとあつあげのもの ぶどうグミ	米 ③さつまいも さとう さとう でん粉 油 さとう さとう	油あげ みそ あかうお さば みそ ぶた肉 あつあげ ひじき セラチン	にんじん だいこん ごまつな たまねぎ りんご しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく ぶどう果汁	⑥587 ⑥788	④27.5 ④34.1
10 (水)	ごはん マーボー豆腐 ①ほうぎょうざ ②とりのてりやき はるさめサラダ ミニもゼリー	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とり肉	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もも果汁	⑥636 ⑥803	④21.5 ④30.2
11 (木)	【教科書献立①】 ごはん ほうれんそうのみそしる ①さばのみそに ②あかうおのスタミナやき てつじんにくじゃが れいとうパン	米 さとう でん粉 さとう じゃがいも さとう 油 さとう	あつあげ みそ さば みそ あかうお ぶた肉 ぶたレバー	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ たまねぎ りんご しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが パイナップル	⑥620 ⑥725	④27.2 ④29.3
12 (金)	【チャグチャグ馬コ給食】 せわりパン チャグチャグいろどりスープ ロングウインナー チャグチャグまめつこチリコンカン フルーツキャロットゼリー	毎年6月の第2土曜日に開催される、「チャグチャグ馬コ」にちなんだ献立です。 小麦粉 さとう じゃがいも さとう オリーブ油 さとう	スキムミルク ベーコン ぶた肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート ひよこ豆	たまねぎ だいこん ピーマン パセリ にんじん たまねぎ トマト にんじん オレンジ・りんご果汁	⑥633 ⑥759	④24.2 ④28.4
15 (月)	ごはん ごもくうどん エビフライ なすいりみそいため ひじきのり	米 うどん パン粉 小麦粉 さとう 油 ごま油 さとう さとう	とり肉 油あげ かまぼこ えび ぶた肉 みそ のり ひじき にほし かつお	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん なす さやいんげん キャベツ もやし	⑥652 ⑥なし	④24.8 ④なし
16 (火)	ごはん あさりのちゅうかスープ ①とりのしおこうじやき ②いりとうふのつみみやき ピビンイいため れいとうもも	米 さとう 油 でん粉 ごま油 さとう さとう	とうふ あさり めかぶ あおさ なると 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 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 もやし チンゲンサイ にんにく しょうが もも	⑥588 ⑥731	④26.4 ④30.8
17 (水)	ごはん キャベツのみそしる ①ほっけのしおやき ②いわしのしょうがに じゃがバターふうに ゆうばりメロンゼリー	米 さとう でん粉 じゃがいも とうにゅうバター さとう	あつあげ みそ ほっけ いわし ベーコン	にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし えだまめ メロン果汁	⑥556 ⑥773	④24.5 ④28.5
18 (木)	ごはん ポークカレー ①たきざわさんさつまいもコロッケ ②ハーブチキン フルーツポンチ	米 じゃがいも カレールウ 油 ③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 さとう	ぶた肉 とり肉 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 パセリ めんもも パイナップル にんじん かぼちゃ パステルりんご ぶどう オレンジ果汁	⑥714 ⑥880	④18.5 ④28.5
19 (金)	【食育の日・かみかみ献立】 ごはん ごまつなのみそしる ①あまぎにくだんご② ②ぶりキャベツメンチカツ きりぼしだいごんのソースいため カルシウムウエハース（レモン）	米 パン粉 さとう でん粉 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	あつあげ みそ とり肉 ぶり おさかなソーセージ あおのり 乳せいひん	にんじん ごまつな ぶなしめじ ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きりぼしだいごん たまねぎ	⑥637 ⑥800	④21.0 ④22.7
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 キムチしる ①ぶりキャベツメンチカツ ②ポークシューマイ② チンゲンサイのちゅうかに ザワーゼリー	米 油 パン粉 小麦粉 油 でん粉 小麦粉 パン粉 さとう さとう	ぶた肉 みそ ぶり ぶた肉 とり肉 あつあげ なると スキムミルク	にんじん だいこん えのきたけ キャベツ ねぎ キムチ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ レモン果汁	⑥627 ⑥746	④22.5 ④30.4
23 (火)	ごはん きりぼしだいごんのみそしる ごもくあつやきたまご たまねぎたっぷぶたどんのく さけいりわかめぶりかけ	米 でん粉 さとう 油 油 さとう ごま さとう	とうふ 油あげ みそ たまご ぶた肉 わかめ さけ	にんじん ごまつな きりぼしだいごん ほししいたけ ねぎ ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ もやし ピーマン しょうが こんにゃく	⑥584 ⑥731	④25.1 ④29.7

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

24 (水)	ごはん なめこのちゅうかスープ のポーシューマイ② ④やわらかとんカツ ビーフンいため	米 でん粉 小麦粉 パン粉 さとう パン粉 でん粉 大豆粉 油 ビーフン 油 さとう	とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 おさかなソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが なめこ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが にんにく	④586 ⑤830	④21.2 ⑤27.4
25 (木)	【教科書献立②】 ごはん ソーミンじる とりのこくとうしょうゆやき クーブイリチー シークワサータルト	米 そうめん ぶ (小麦粉) さとう さとう 油 米粉 さとう でん粉 大豆粉 油	とうふ あおさ とり肉 すぎこんぶ ぶた肉 かまぼこ とうにゅう	にんじん こまつな にんにく にんじん えだまめ こんにゃく シークワサー果汁	④649 ⑤804	④26.4 ⑤32.2
26 (金)	パンズパン シンデレラスープ とりやきハンバーグ えだまめとコーンのソテー ひゅうがなつゼリー	小麦粉 さとう パンキンポタージュのルウ オリーブ油 さとう でん粉 油 とうにゅうバター さとう	スキムミルク ベーコン 牛乳 生クリーム とり肉 ぶた肉 ウィンナー	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん ブロッコリー とうもろこし えだまめ たまねぎ ひゅうがなつ果汁	④755 ⑤909	④27.5 ⑤32.0
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 (月)	ごはん じゃがいものみそじる ④とりのてりやき ④エビフライ にくいりきんぴられんこん れいとうみかん	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 さとう 油 さとう こま こま油	わかめ みそ とり肉 えび ぶた肉	にんじん たまねぎ にんじん れんこん えだまめ こんにゃく みかん	④611 ⑤745	④29.8 ⑤28.2
30 (火)	ごはん カレーうどん ぼうぎょうざ やさしいため ほっかいどうぎゅうにゅうプリン	米 うどん カレールウ 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 油 さとう	とり肉 ぶた肉 とり肉 おさかなソーセージ ぎゅうにゅう れんにゅう	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ 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	④727 ⑤879	④21.4 ⑤24.5

※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)
④632 ⑤784	④24.0 ⑤28.3

～★給食だより～ 6月号 給食目標「歯と口の健康について考えよう」

～★給食だより～ 6月号 給食目標「歯と口の健康について考えよう」
 6月は「食育月間」、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べるには、歯と口の健康が大切です。噛み応えのある食べ物を噛む力をつけたり、食事の後は歯磨きをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



カルシウムが多くとれる食べ物

牛乳 コップ1ばい/180g (198mg)	ヨーグルト 1こ/80g (96mg)
小松菜 1/4たば/80g (136mg)	もめん豆腐 1/4ちよう/75g (70mg)
厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	ひじき 大さじ2/10g (100mg)

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきしましょう
----------------	----------------------	------------------------	----------------

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 地域や郷土料理や行事食を味わう

～給食センターだより～

滝沢市営業係長「ちゃぐぼん」

みんな、新しい生活には少しずつ慣れてきたぼん？

給食センターでは、9人の職員と31人の調理スタッフが市内小中学校約5,000人分の給食を作るために働いているぼんよ！

みんなが給食を楽しみに学校に行ってくれたら、すごく嬉しいぼんよ～!!

今月も、給食やおうちごはんをもりもり食べてぐっすり寝て、元気に過ごしてほしいぼん!

いつも納期限を守ってくれてありがとうございます。6月もよろしくぼん!

＜ 給食費についてのお願い ＞

令和8年度の給食費第2期の納期限は**6月30日(火)**です。口座振替の方は期限日が振替日となりますので前日までに残高確認をお願いします。

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♪