

4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
10 (金)	ミルクパン カレーふうみスープ ハーブチキン はなやさいサラダ ぶどうゼリー	小麦粉 さとう 油 じゃがいも さとう ドレッシング（油） さとう	スキムミルク れんにゅう おさかなソーセージ とり肉	だいこん たまねぎ にんじん にんにく パセリ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ ぶどう果汁	④584 ④714	④22.8 ④27.2
13 (月)	ごはん ほうれんそうのみそしる ④とりのつくねやき ④きんぴらつつみやき じゃがバターぶうに メロンクリームソーダふうゼリー	米 パン粉 さとう 油 でん粉 ごま さとう 油 でん粉 じゃがいも バター さとう	みそ とり肉 とり肉 とうふ ベーコン とうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが たまねぎ とうもろこし えだまめ メロン果汁	④577 ④740	④21.7 ④26.4
14 (火)	ごはん ジュリアンスープ ④サーモンメンチカツ ④デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ とうにゅうプリン	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう でん粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう さとう でん粉	さけ たら とり肉 ぶた肉 とうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう たまねぎ トマトにんじんたまねぎりんごしょうがにんにく にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	④711 ④844	④19.4 ④24.2
15 (水)	ごはん わかめのみそしる ④きんぴらつつみやき ④メバルのしおこうじやき ぶたにくとだいごんのこくとうに ヨーグルト	米 ごま さとう 油 でん粉 さとう 油 こくとう	わかめ あつあげ みそ とり肉 とうふ メバル ぶた肉 大豆 ヨーグルト	にんじん キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん だいこん たまねぎ えだまめ	④626 ④728	④28.4 ④34.5
16 (木)	ごはん マーボーとうふ ④ポークシュマイ② ④かみかみたこメンチカツ はるさめサラダ スライスパン	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 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 たら たこ あおさ	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 キャベツ しょうが にんじん もやし きゅうり パイナップル	④616 ④827	④23.0 ④28.4
17 (金)	【入学・進級お祝い給食】 ごはん あおさのおすまし とりのてりやき にくじゃが おいわいクレープ（いちご）	今日は入学と進級のお祝いの気持ちを込めた給食です。 米 さとう じゃがいも さとう 油 米粉 さとう 大豆粉 でん粉 油	かまぼこ とうふ あおさ とり肉 みそ ぶた肉 とうにゅう	にんじん えのきたけ ねぎ 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	④652 ④803	④26.6 ④31.8
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。						
20 (月)	【食育の日・かみかみ献立】 ごはん なめこじる ④かみかみたこメンチカツ ④とりのつくねやき さつまあげのきんぴらごぼう オレンジ	～毎月19日は「食育の日」です。食育の日に合わせて、よく噛んで食べる「かみかみ献立」を実施します。～ 米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 パン粉 さとう 油 でん粉 さとう ごま油 ごま	とうふ みそ たら たこ あおさ とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ なめこ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん れんこん ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく オレンジ	④574 ④692	④21.9 ④26.4
21 (火)	ごはん チンゲンサイのちゅうかスープ ④たきざわさんキャベツギョーザ ④あまずにくだんご② デジパルコギ さつまいもチップス	米 小麦粉 さとう ねぎ油 パン粉 さとう でん粉 油 さとう 油 さつまいも さとう 油	なると ぶた肉 とり肉 ぶた肉	チンゲンサイにんじん ねぎ えのきたけ とうもろこし ④キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にら たまねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	④545 ④699	④21.7 ④26.5
22 (水)	ごはん ポークカレー ④ベーコンロールエッグ ④のりしおポテトコロッケ フルーツポンチ	米 じゃがいも カレールウ 油 さとう でん粉 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉 さとう	ぶた肉 たまご ベーコン（乳） あおのり とうにゅう	にんじん ④かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく みかんもパイナップルにんじんかぼちゃペーストりんごレモンオレンジ果汁	④692 ④848	④21.6 ④21.4
23 (木)	ごはん めかぶのみそしる ④メバルのしおこうじやき ④ベーコンまきあつやきたまご きりぼしだいごんのソースいため やさしいふりかけ	米 さとう さとう でん粉 油 油 さとう	めかぶ とうふ 油あげ みそ メバル たまご ベーコン（乳） おさかなソーセージ あおのり かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ にんじん ビーマン きりぼしだいごん たまねぎ あおな あかし かぼちゃ にんじん	④578 ④696	④23.8 ④20.6
24 (金)	ごはん コーンスープ ④デミグラスソースハンバーグ ④サーモンメンチカツ さわやかサラダ りんごゼリー	小麦粉 こくとう じゃがいも コーンポタージュルウ バター さとう でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング（油） さとう	スキムミルク 牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 さけ たら ツナ（まぐろ）	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ トマトにんじんたまねぎりんごしょうがにんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ りんご果汁	④694 ④830	④26.6 ④27.9
27 (月)	ごはん あつあげのちゅうかスープ ④あまずにくだんご② ④たきざわさんキャベツギョーザ はるキャベツのはっぽうさい ジョア（ブレン）※牛乳はつきません	米 パン粉 さとう でん粉 油 小麦粉 さとう ねぎ油 ごま油 さとう	とり肉 あつあげ わかめ とり肉 ぶた肉 ぶた肉 あさり いか えび なると スキムミルク	にんじん とうもろこし たけのこ たまねぎ ④キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にら 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しょうが	④536 ④684	④24.5 ④30.1
28 (火)	ごはん じゃがいものみそしる さばのみそに すきごんぶのにも みしょうかん	米 じゃがいも さとう でん粉 油	油あげ みそ さば みそ すきごんぶ さつまあげ	にんじん だいこん ごまつな ねぎ にんじん えだまめ れんこん こんにゃく みしょうかん	④575 ④705	④26.8 ④30.1
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 (木)	ごはん しょうゆラーメンふうスープ スタミナチキン かんこくふうかいそうサラダ カルシウムウエハース（パニラ）	米 はるさめ さとう ドレッシング（油） 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	とり肉 なると とり肉 かいそう 乳せいひん	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	④583 ④738	④23.4 ④28.3

※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中学生（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 ④830 タンパク質（g）④24.0 ④30.0〕
 ※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ありますが、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)
④610 ④753	④23.7 ④27.4

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

ご入学・ご進学おめでとうございます。
 新しい1年が始まり、希望や期待でいっぱいのご様子でしょう。学校での学びや活動をいきいきと行うためには何より健康が大切です。今年も1年間、よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

学校給食の7つの目標 ～学校給食法より～	健康な体をつくる 	望ましい食生活のお手本になる 	助け合い、協力し合う社会性を身に付ける 
	自然の恵みに感謝する心を育てる 	働くことを尊び、感謝する心を育てる 	地域の食文化を知り、未来に伝える 

献立内容について

「学校給食摂取基準」に基づき献立を作成しています。
 学校給食が皆さんにとって、安心・安全な給食であること、給食時間を学校生活の楽しみにしてもらいたいと思います。そして、地場産物を使用し滝沢の良さを感じ、生産者への感謝の心を育てて欲しいと考えています。また、郷土料理・伝統食・行事食を通じ日本食の良さを受け継いで欲しいと思います。

副菜
 野菜を中心としたおかずです。煮物・炒め物・和え物・サラダなどを提供します。

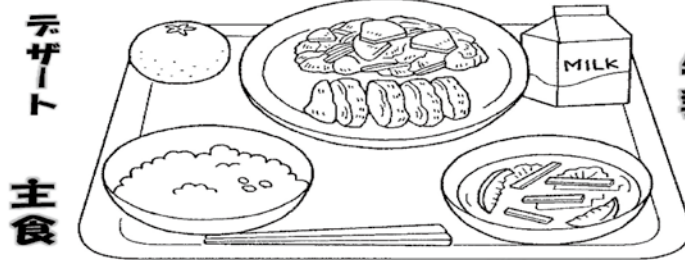
主菜
 魚・肉・卵・大豆製品などを使用したおかずです。焼き魚やハンバーグなど和洋中料理を提供します。

デザート
 旬の果物や、季節の行事に合わせたデザートなどを提供します。

牛乳
 牛乳は小岩井牛乳です。成長期に必要なとされるカルシウムが豊富で、毎日提供します。

主食
 ごはんは滝沢産銀河のしずくを100%使用しています。パンは第2・4金曜日で岩手県産小麦を100%使用しています。6月～9月は衛生管理上、白ごはんのみになります。

汁物
 みそ汁やカレー、郷土料理のひつつみなどを提供します。



- ★毎月19日は「食育の日」です。よく噛んで食べることを目的とした「かみかみ献立」がでます。
- ★月2回は 教科書と関連している“食”の部分に注目した「教科書献立」を実施しています。
- ★各学校からの「希望献立」を募集し、10月から給食で提供します。

☆ご入学・進級おめでとうございます☆

この春晴れてご入学・進級された皆様、保護者の皆様おめでとうございます。
 給食センターでは安全でおいしい給食を通して子どもたちの心身の成長をサポートしてまいります。すべての子どもたちにとって楽しく充実した学校生活になることを願い毎日の給食をお届けしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

ちゃぐぼんの! Q&Aコーナー

Q 給食は誰がどこで作っているの?



よくぞ聞いてくれたぼん!!
 滝沢市では、市内小中学校15校分の給食をすべて滝沢市立学校給食センターで作っているぼんよ!
 センターには献立を考える栄養教諭や、食材を買ったり機械などを修理するための事務をする職員や、実際に給食を作る調理スタッフなどがいるぼんよ!
 みんなが喜ぶ顔を思いながら心を込めて作っているぼんよ。おいしく食べてくれたら嬉しいぼんよ♡

Q 給食ってどんな内容?



給食は基本的に
 ・ごはん ・牛乳
 ・汁物(おつゆやスープ、シチューなど)
 ・主菜(肉や魚) ・副菜(和え物や煮物など)
 ・時々デザート
 だぼん。月2回第2・第4金曜日は、ごはんではなくパンがでるぼんよ! 栄養バランスの取れた美味しい給食を目指しているぼんよ。

お知らせ! 学校給食センターでは、毎月5月号で給食メニューをご紹介します。ぜひご覧ください!

Q 給食はいつから食べられるの?



給食センターでは4月10日金曜日から給食を作り始めるけど、学校によって給食が始まる日や食べられる日は違うぼんよ! 献立表に載っているからといって必ず食べられるわけではないので時々確認しておくとお安心ぼんね。
 (学校からのお便りなどで確認するぼんよ!)

～ちゃぐぼんからお願い～



みんな、給食を楽しみにしてくれてありがとうぼん! 給食センターでは一生けんめいみんなのために美味しい給食を作るぼんよ!! だけど、もし何らかの理由で給食を食べない期間が5日間以上続くときは、学校に連絡してほしいぼん。連絡があってから3日後から給食を止めることができるぼんよ。万一の時はよろしく頼むぼんね。

