



献立のお知らせ



令和5年 1 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 にほん がた しょくせいかつ よ みなお **－日本型食生活の良さを見直そう－**

月	火	水	木	金
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 やき魚(さば) ごまあえ じゃがいものみそ汁 あじつけのり	ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ はるさめサラダ みそちゃんこ汁	セルフスタミナ丼 牛乳 きりほしだいこんのりごまあえ またけのすまし汁 アーモンドカル	きのこうどん 牛乳 えだまめ入りあつやきたまご キャベツのゆかりあえ りんご	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ ごぼうのあえもの キャベツのみそ汁
23	24	25	26	27
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ さつま汁	ごはん 牛乳 チーズ入りコールスローサラダ 比内地鶏入りカレー 給食週間フルーツゼリー ふくじんづけ	ごはん 牛乳 ぶりてりやき ちくぜん煮 はくさいのみそ汁 ★いぶりがっこ(2枚)	米粉パン 牛乳 ハート形ハムのチーズやき ゆでやさい むぎとごぼうのシチュー	ごはん 牛乳 はたはたフライソースがけ すきこんぶいため煮 なめこ汁

※感染症などの流行により献立を変更する場合があります。

30	31
ごはん 牛乳 さんまレモン煮 肉じゃが ほうれん草のみそ汁 ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじあげ 土佐酢あえ かみなり汁

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	664	21.1~ 32.5g	25.6
中学校	830	825	27.0~ 41.5g	31.0

★今月の横手市統一料理は★
25日(水)の「いぶりがっこ」です。
山内地域で作られるものが有名
です。歴史ある郷土のつけもの
を味わいましょう。



こんにちは！横手

パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから

給食の移り変わり



お寺の中に開校された私立忠愛小学校
の献立の一例。米飯と野菜や魚のおか
ずが中心でした。



パン・ミルク・おかずが基本で、外国など
から贈られた支援物資の脱脂粉乳や小
麦などを使って作られました。



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラ
エティー豊かです。また、バランスの良
い食事のお手本となるよう、「教材」とし
ての役割も担っています。

和食で
栄養バランスを

和食の基本は、主食である米飯と汁物
に、おかずを2、3種類組み合わせ合わせた食
事です。米飯を中心に魚や肉などの料理
や何種類かの野菜やいも、豆類などの料
理、だしのきいた実だくさんの汁物を組
み合わせると栄養バランスがとれます。

今月の給食費は
1月25日が
納期限(引落日)です

