



# 献立のお知らせ



令和5年 2 月分 予定献立表

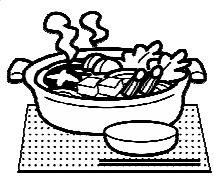
横手学校給食センター

目標 <sup>えいよう</sup>栄養バランスのよい <sup>しょくじ</sup>食事をしよう

月	火	水	木	金																			
今月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>658</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.1</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>801</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.0</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	658	21.1~ 32.5g	25.1	中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.0	<b>1</b> セルフ豚丼 牛乳 かみかみあえ じゃがいものみそ汁	<b>2</b> みそラーメン 牛乳 はるまき (2本) 青じそサラダ	<b>3</b> ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 五目きんぴらごぼう よせなべ風汁 せつぶん豆
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	658	21.1~ 32.5g	25.1																			
中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.0																			
<b>6</b> ごはん 牛乳 にくだんご (2コ) はくさいのキムチいため もずくスープ	<b>7</b> ごはん 牛乳 ★りんご入りフルーツポンチ シーフードカレー ふうじんづけ	<b>8</b> ごはん 牛乳 やき魚 (ほっけ) だいこんのうま煮 とうふとしいたけのみそ汁 うめぼし	<b>9</b> 米粉パン (パックレーズンクリーム) 牛乳 ほうれん草オムレツケチャップかけ かぶのサラダ クリームシチュー	<b>10</b> ごはん 牛乳 あじフライソースかけ おかかあえ けんちん汁																			
<b>13</b> ごはん 牛乳 さばのトマみそ煮 キャベツとツナのポン酢あえ つみれ汁	<b>14</b> ごはん 牛乳 ハンバーグマッシュルームソースかけ スパゲティサラダ やさいスープ チョコプリン	<b>15</b> ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞくやき はくさいの煮びたし まめめ汁	<b>16</b> 山菜うどん 牛乳 小魚かきあげ やさいの梅こんぶえあえ ヨーグルト	<b>17</b> あおなごごはん 牛乳 あつやきたまご 肉とうふ 小松菜のみそ汁																			
<b>20</b> ごはん 牛乳 肉じゃがコロケ もやしのごま酢あえ とり汁	<b>21</b> ごはん 牛乳 やき魚 (さけ) きりぼしだいこんの煮もの キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	<b>22</b> ごはん 牛乳 ぶた肉のかりんあげ おひたし なめこ汁	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b> 	<b>24</b> ごはん 牛乳 イタリアンサラダ チキンカレー 丸むきみかん ふうじんづけ																			
<b>27</b> ごはん 牛乳 さんましょうが煮 ごまあえ だいこんのみそ汁 パックのりつくだに	<b>28</b> セルフ中華丼 牛乳 米粉ギョウザ (2コ) もやしスープ	※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。																					

★今月の横手市統一料理は★  
**7日(火)**  
 「りんご入りフルーツポンチ」です。  
 横手のりんごが入ったおいしいフルーツポンチを味わってください!

今月の給食費は  
**2月27日が納期限**  
**(引落日)です**



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

## 冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

**1日にとりたい野菜の目安**

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
+	いも類 100g
プラス	計400g

**色つき野菜は油が大好き**

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

**加熱に強いいも類のビタミン**

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

**果物は野菜の代わりにならない**

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べるだけでは肥満の原因になりかねません。