



献立のお知らせ



令和5年 3 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

いちねんかん しょくせいかつ
- 1年間の食生活をふりかえろう -

月	火	水	木	金																				
今月の平均栄養摂取量		1	2	3																				
<table border="1"> <tr> <td></td> <td colspan="2">エネルギー (kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>672</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>821</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>31.1</td> </tr> </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	672	21.1~ 32.5g	25.7	中学校	830	821	27.0~ 41.5g	31.1	ごはん 牛乳 やき肉 ナムル わかめとゆばのスープ	やさいたっぷりしおラーメン 牛乳 チーズ入りささみフライ ごぼうのあえもの	五色の花むすびごはん 牛乳 さくら色えびシウマイ (2コ) やさしいため 手まりふのすまし汁 ひなあられ
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																					
	基準	今月	基準	今月																				
小学校	650	672	21.1~ 32.5g	25.7																				
中学校	830	821	27.0~ 41.5g	31.1																				
6	7	8	9	10																				
ごはん 牛乳 さんま梅煮 肉じゃが とうふとわかめのみそ汁 やきのり	ごはん 牛乳 マーボードウフ風ちゅうかいため ブロッコリーごま風味あえ たまごコーンのちゅうかスープ やさしい果実ゼリー	ごはん 牛乳 カツカレー (とんかつ) はくさいとりんごのサラダ	バターロールパン 牛乳 トマトミートオムレツ やさしいグラタン風 コンソメスープ Ca	セルフ天丼 (えび・かぼちゃ) 牛乳 ごま入りおひたし だいこんのみそ汁 すだちゼリー (中学校のみ)																				
13	14	15	16	17																				
ごはん 牛乳 まつかぜやき スパゲティサラダ かぶのみそ汁 すだちゼリー (小学校のみ)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ゆでやさしいシバポンあえ とうふとしいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 さけの黄金やき ひじきソテー ほうれん草のみそ汁	カレーうどん 牛乳 コーンたっぷりフライ まめとツナのサラダ デコボン	セルフ肉そぼろ丼 牛乳 (ミルクココア) 花やさしいサラダ 鉄 ワンタンスープ																				
20	<p>★横手市統一料理は★ 20日(月) 「とり肉のまごころみそやき」 です。 地域の農家の方が作った 「まごころみそ」で味をつ けました。麩がたっぷり 入ったぜひたくなみそを味 わいましょう。</p>																							

※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。

少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。1年間の給食を振り返ってみてどうでしたか？ 苦手な食べ物も食べられるようになったり、給食の準備・片付けがテキパキできるようになったり、成長が見られてうれしいです。

中学校3年生のみなさんは、9年間給食を食べたことになりましたね。給食が楽しい思い出の一つになることを願っています。

今の学年で過ごす最後の3月も、健康に気をつけて過ごしましょう。

「卒業」「進級」胸ワクワクの3月 食生活チェック

みなさん、きっと爽やかな1年間だったでしょうね！
ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか？ 「食生活チェック」で反省してみましょう。

① 朝ごはんは毎日食べていますか？
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

② 牛乳は残さず飲みましたか？
牛乳には、骨や歯を支えるためのカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いため、成長期のみなさんにとっても大切な食品です。

③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？

④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？

⑤ 魚はしっかり食べましたか？
「サバ」や「イワシ」などの青魚の油は、魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにして、脳の働きを活発にする効果もあるのです。

⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？

⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？

⑧ よくかんで食べていますか？
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。

⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？

⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。
残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。



できるようになったかな？

嫌いな食べ物も食べられるようになりましたか。

毎朝、朝食をきちんと食べましたか。

よくかんで食べていますか。

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

