



# 献立のお知らせ



令和4年 **12** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

— 寒さに負けない体をつくらう —

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
|--|---|---|---|--|--------------|-----------|--|--|----|----|----|-----|-----|------------|------|-----|-----|------------|------|--|---|
| 今月の平均栄養摂取量   |   | <b>★今月の横手市統一料理は★</b><br><b>7日(水)</b><br><b>「冬やさいカレー」</b><br>横手でとれた冬野菜のおいしさを味わいましょう。 |   | 1  | 2            |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| <table border="1"> <tr> <td></td> <td>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>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>30.0</td> </tr> </table> |   |   |   |  | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |  |  | 基準 | 基準 | 今月 | 小学校 | 650 | 21.1~32.5g | 24.7 | 中学校 | 830 | 27.0~41.5g | 30.0 | しょうゆラーメン<br>牛乳<br>えびぷりぷりギョウザ (2コ)<br>コールスローサラダ | ごはん<br>牛乳<br>いわしのごまみそ煮<br>とんぶり入りおひたし<br>おでん |
|  | エネルギー (kcal)  |   |   | たんぱく質 (g)  |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
|  | 基準  |   |   | 基準   | 今月           |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| 小学校  | 650   | 21.1~32.5g  | 24.7  |  |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| 中学校  | 830   | 27.0~41.5g  | 30.0  |  |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| 5  | 6   | 7   | 8   | 9  |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| セルフ豚丼<br>牛乳<br>やさいのうめこんぶあえ<br>じゃがいもとえのきのみそ汁  | ごはん<br>牛乳<br>ぶりの味付フライ<br>だいこんとホタテのサラダ<br>はくさいのみそ汁<br>ごましおぶりかけ | ごはん<br>牛乳<br>青じそサラダ<br>★冬やさいカレー<br>ラフランスゼリー<br>ふくじんづけ                               | 米粉パン<br>(ブルーベリージャム)<br>牛乳<br>ハムチーズピカタ<br>スパゲティナポリタン<br>やさいスープ   | ごはん<br>牛乳<br>グリルチキンオニオンソースかけ<br>かぶのサラダ<br>もやしスープ                       |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| 12   | 13  | 14  | 15  | 16   |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| セルフ肉そぼろ丼<br>牛乳<br>花やさいサラダ<br>ワンタンスープ<br>さつまいもスティック   | ごはん<br>牛乳<br>やき魚 (さば)<br>こうやどうふの煮もの<br>だいこんのみそ汁<br>いちごゼリー     | 五目ごはん<br>牛乳<br>あげだし豆腐<br>ごまあえ<br>とん汁  | カレーうどん<br>牛乳<br>いろどりやさいのたまごやき<br>グリーンサラダ                        | ごはん<br>牛乳<br>ジャンボシュウマイ<br>(小学校1コ、中学校2コ)<br>五目ビーフン<br>ちゅうかスープ           |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| 19   | 20  | 21  | 22  | 23   |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |
| ごはん<br>牛乳<br>とり肉のてりやき<br>はくさいの煮びたし<br>なめこ汁   | ごはん<br>牛乳<br>はるまき<br>あつあげとチンゲンサイの<br>チャンプルー<br>わかめスープ         | ごはん<br>牛乳<br>たらのみそマヨネーズやき<br>ひじきソテー<br>花ふのすまし汁                                      | アベックトースト<br>牛乳 <b>Ca</b><br>トマトミートオムレツ<br>シーザーサラダ<br>パンプキンポタージュ | ごはん <b>鉄</b><br>牛乳<br>えびフライソースかけ (2本)<br>やさいソテー<br>ミネストローネ<br>クリスマスケーキ |              |           |  |  |    |    |    |     |     |            |      |     |     |            |      |  |   |

今年も残すところ、あと1カ月となりました。寒さも日に日に厳しくなってきます。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

※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。

## 風邪など感染症に負けない体をつくらう!



|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>ビタミンA</b><br>色の濃い野菜、レバー、ウナギ<br>に多く含まれる<br>にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ | <b>ビタミンC</b><br>野菜、果物、いも類に多く含まれる<br>赤ピーマン、いちご、ブロッコリー、かき、柿、キウイフルーツ、じゃがいも | <b>ビタミンE</b><br>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる<br>アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン |
|--|---|--|

根菜はからだをあたためます



今月の給食費は  
**12月26日**が  
納期限(引落日)です

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

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

