



# 献立のお知らせ



令和4年 4 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 <sup>たの</sup>楽しく <sup>しょくじ</sup>食事をする <sup>かんきょう</sup>環境をととのえよう

| 月                                                            | 火            |                                                    |                |      | 水                                                       | 木                                                                                | 金                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|----------------|------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 今月の平均栄養摂取量                                                   |              |                                                    |                |      | 6                                                       | 7                                                                                | 8                                                                 |
|                                                              | エネルギー (kcal) |                                                    | たんぱく質 (g)      |      | ごはん<br>牛乳<br>やき魚 (ほっけ)<br>こうやどうふの煮物<br>ふくたちのみそ汁<br>うめぼし | なめこうどん<br>牛乳<br>菜の花かきあげ<br>ごぼうのあえもの                                              | ごはん<br>牛乳<br>きゃべつギョウザ (2コ)<br>塩こうじで作った五宝菜<br>わかめスープ<br>はちみつレモンゼリー |
|                                                              | 基準           | 今月                                                 | 基準             | 今月   |                                                         |                                                                                  |                                                                   |
| 小学校                                                          | 650          | 661                                                | 21.1~<br>32.5g | 25.2 |                                                         |                                                                                  |                                                                   |
| 中学校                                                          | 830          | 812                                                | 27.0~<br>41.5g | 30.4 |                                                         |                                                                                  |                                                                   |
| 11                                                           |              | 12                                                 |                |      | 13                                                      | 14                                                                               | 15                                                                |
| ごはん<br>牛乳<br>さわらフライ<br>(バックタルタルソース)<br>いそべあえ<br>とうふとしいたけのみそ汁 |              | ごはん<br>牛乳<br>ぶた肉のしょうがやき<br>おひたし<br>キャベツのみそ汁        |                |      | ごはん<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>肉じゃが<br>わかたけ汁                    | コッペパン<br>(バックレーズンクリーム)<br>牛乳<br>ハンバーグソースがけ<br>まめとツナのサラダ<br>コーンスープ                | ごはん<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>ポークカレー<br>洋なしコンポート<br>ふくじんづけ            |
| 18                                                           |              | 19                                                 |                |      | 20                                                      | 21                                                                               | 22                                                                |
| ごはん<br>牛乳<br>ハーブチキン<br>かぶのサラダ<br>やさいスープ<br>おいおいデザート          |              | あおなごはん<br>牛乳<br>いわしオレンジ煮<br>五目きんぴらごぼう<br>よせなべ風汁    |                |      | ごはん<br>牛乳<br>とんかつソースがけ<br>スパゲティサラダ<br>じゃがいものみそ汁         | みそラーメン<br>牛乳<br>とりつくねのあんかけ<br>青じそサラダ<br>鉄分たっぷりヨーグルト                              | 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                              |
| 25                                                           |              | 26                                                 |                |      | 27                                                      | 28                                                                               | 29                                                                |
| ごはん<br>牛乳<br>秋田県産メンチカツソースがけ<br>もやしのごま酢あえ<br>だいこんのみそ汁         |              | ごはん<br>牛乳<br>やき魚 (さけ)<br>きりぼしだいこんのふくめ煮<br>こまつなのみそ汁 |                |      | ごはん<br>牛乳<br>チキンカレー<br>杏仁豆腐ミックス<br>ふくじんづけ               | バターロールパン<br>牛乳 (ミルメークココア)<br>トマトミートオムレツ<br>★春キャベツと横手産しいたけの<br>ペペロンチーノ<br>コンソメスープ | 昭和の日<br><div><div></div></div>                                    |

※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。

## ご入学、ご進級おめでとございます。

ご入学・ご進級おめでとございます。これからはじまる学校生活にやる気や期待も高まっていることでしょう。環境が変わり、不安や緊張から体調をくずしやすくなる時期です。元気に学校生活を送ることができるよう、1日3回の食事と睡眠をしっかりととりましょう。

## 「横手市統一料理」を実施します

横手市内には、4つの給食センターがありますが、地域によっては、兄弟姉妹で違う献立を食べるところもあります。

栄養士部会では、今年度も横手市統一料理を実施し、児童生徒のみなさんが少しでも同じ料理を味わってほしいと計画を立てています。(ただし、同じ日にちの提供ではありません)

今月の横手市統一料理は、★印、28日の「春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ」です。お楽しみに！



横手学校給食センターから  
提供する学校

### <小学校>

横手南  
朝倉  
旭  
栄  
横手北  
醍醐  
十文字  
山内

### <中学校>

横手北  
横手南  
十文字

今年度はあわせて11校  
3,860食を作ります！



横手学校給食献立



<https://www.city.yokote.lg.jp/1001344/1004928/1007008.html>

## 学校給食とは

学校給食の目標 (学校給食法第2条)



パソコン・スマホで献立チェック！！

スマホからの  
アクセスはこちらから

