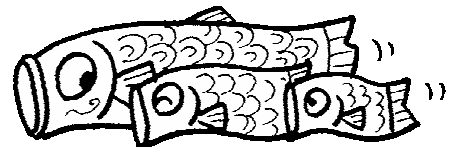


献立のお知らせ



令和4年

5

月分 予定献立表

目 標

—朝ごはんの大切さを知ろう—

横手学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 やさいコロケソースがけ うめこんぶあえ とん汁 かしわもち	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 牛乳 いわししょうが煮 ごぼうとやきぶたのあえもの だいこんとわかめのみそ汁
9	10	11	12	13
コーンピラフ 牛乳 ハムのチーズ焼き キャベツの塩レモンあえ もやしスープ	ごはん 牛乳 焼き魚（さば） だいこんのうま煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 はるまき（2本） 鉄分たっぷりマーボー豆腐 ちゅうかスープ オレンジ	米粉パン 牛乳 スコッチエッグソースがけ フルーツミックス ミネストローネ	ごはん 牛乳 グリーンサラダ ポークカレー ヨーグルト ふくじんづけ
16	17	18	19	20
ごはん 牛乳 ほっけみりん焼き ちくぜん煮 キャベツのみそ汁 ハニーピーナツ	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 ほきフライソースがけ とんぶり入りおひたし なめこ汁 青りんごゼリー	山菜うどん 牛乳 五色あつやきたまご だいこんサラダ 原宿ドック（ココア）	ごはん 牛乳 ユーリンチー バンサンスウ ワントンスープ やさい果実ゼリー
23	24	25	26	27
セルフスタミナ丼 牛乳 ひじき入りサラダ すまし汁	ごはん 牛乳 ★横手アスパラとチーズ入りサラダ シーフードカレー 冷凍パイ ふくじんづけ	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き すきこんぶのいため煮 エリンギのみそ汁	コッペパン （パックペアジャム） 牛乳 とり肉のレモン焼き ゆでやさい むぎとごぼうのシチュー	わかめごはん 牛乳 カレーの和風からあげ ナムル かきたまスープ 丸むきみかん
30	31	今月の給食費は 5月25日が 納期限(引落日)です		
ごはん 牛乳 シュウマイ（2コ） ぶた肉と切り干しだいこんの オイスターソースいため かぶのスープ	ごはん 牛乳 ぶた肉のかりんあげ おかかあえ とうふとえのきのみそ汁			

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	657	21.1~ 32.5g	24.8
中学校	830	804	27.0~ 41.5g	29.8

★今月の横手市統一料理は★

24日「横手アスパラとチーズ入りサラダ」です。

太陽をたっぷりあびた横手の野菜のおいしさを味わってください！



<マークの見方>



・・・減塩献立の日
（うすあじになれましょう）



・・・鉄分たっぷりの日
（けつえきをしっかりつくります）



・・・カルシウムたっぷりの日
（はやほねをつよくします）

横手学校給食献立

<https://www.city.yokote.lg.jp/1001344/1004928/1006079/index.html>

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



朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。