

献立のお知らせ

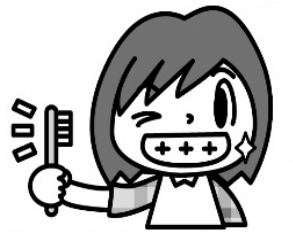


令和4年 6 月分 予定献立表

目標

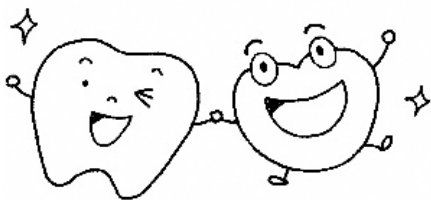
一骨や歯をじょうぶにしよう

横手学校給食センター

月	火				水	木	金
今月の平均栄養摂取量					1	2	3
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		ごはん 牛乳 いわしの三平煮 肉じゃが とうふとほうれん草のみそ汁	しおラーメン 牛乳 やさいと海鮮のチヂミ ちゅうかサラダ オレンジ	ごはん 牛乳 とり肉のコチュジャンソースがけ やみつききゅうり じゅんさいのすまし汁 はちみつレモンゼリー
	基準	今月	基準	今月			
小学校	650	660	21.1~ 32.5g	26.1			
中学校	830	808	27.0~ 41.5g	31.6			
6		7			8	9	10
ごはん 牛乳 とんかつソースがけ かみかみあえ なめこ汁 かむかむグミ		セルフ中華丼 牛乳 ぎょうざ (2コ) わかめスープ			ごはん 牛乳 やき魚 (ほっけ) にんじんしりしり けんちん汁 パックしそ味ひじき	バターロールパン 牛乳 ハムチーズピカタ トマトのサラダ やさいスープ	ごはん 牛乳 コールスローサラダ チキンカレー 黄ももコンポート ぶくじんづけ
13		14			15	16	17
ごはん 牛乳 えびシュウマイ (2コ) やさいの甘酢いため ちゅうかスープ		ごはん 牛乳 とりのからあげ もやしのごま酢あえ キャベツのみそ汁			ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆやき 塩きんぴらごぼう かきたま汁	天ぷらうどん 牛乳 しらす入りかきあげ おひたし マーラーカオ	ごはん 牛乳 ハンバーグソースがけ かぶのサラダ コンソメスープ 白桃ゼリー
20		21			22	23	24
ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞくやき いそべあえ わかめのみそ汁		たけのこごはん 牛乳 だしまきたまご じゃがいものそぼろ煮 ★みずかやき汁			ごはん 牛乳 ぶた肉のみそやき ごまあえ とうふとまいたけのすまし汁	ナン 牛乳 ドライカレー 花やさいサラダ かぶのスープ マスカットゼリー	ごはん 牛乳 あじフライマスタードソースがけ 肉やさしいため しめじのみそ汁
27		28			29	30	
セルフぶたキムチ丼 牛乳 ごぼうのあえもの だいこんのみそ汁 パインゼリー		ごはん 牛乳 肉だんご (2コ) あつあげとチンゲンサイのチャンプルー ワンタンスープ			ごはん 牛乳 やき魚 (さけ) ひじきソテー みそちゃんこ汁	冷やしちゅうか (パックたれ) 牛乳 かみかみたこメンチ レモンのカスタードタルト	

※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。

6月4日~10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。普段からよくかんで食べることを意識したり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯の健康を保つためにできることを実践しましょう。

★今月の横手市統一料理は★
21日(火)「みずかやき汁」です。
春の山菜「みず」がたっぷり
入ったみそ汁をお楽しみに！

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



今月の給食費は
6月27日が
納期限(引落日)です

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

牛乳、ヨーグルト、小魚、納豆、青菜