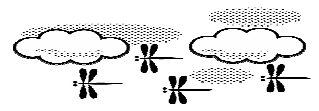


献立のお知らせ



令和4年 **8・9** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

－食事と健康について知ろう－

月	火	水	木	金																				
8・9月の平均栄養摂取量			8/25	26																				
<table><tr><th></th><th colspan="2">エネルギー (kcal)</th><th colspan="2">たんぱく質 (g)</th></tr><tr><th></th><th>基準</th><th>今月</th><th>基準</th><th>今月</th></tr><tr><td>小学校</td><td>650</td><td>656</td><td>21.1～32.5g</td><td>24.9</td></tr><tr><td>中学校</td><td>830</td><td>809</td><td>27.0～41.5g</td><td>30.2</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	656	21.1～32.5g	24.9	中学校	830	809	27.0～41.5g	30.2	米粉パン 牛乳 ハンバーグマッシュルームソースがけ トマトのサラダ かぶのスープ はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 チキンカレー あんにんどうふミックス ふくじんづけ
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																					
	基準	今月	基準	今月																				
小学校	650	656	21.1～32.5g	24.9																				
中学校	830	809	27.0～41.5g	30.2																				
給食費は 8月25日(木)と 9月26日(月)が 納期限(引落日)です。																								
29	30	31	9/1	2																				
ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 五目きんぴらごぼう とうふとほうれん草のみそ汁 パックのりつくだに	ごはん 牛乳 あげぶたロースのソースがけ ゆでやさいのシバポンあえ なすのみそ汁	コーンピラフ 牛乳 ハムチーズピカタ じゃがやさしいため 小松菜入りコンソメスープ	冷やしそうめん (パックたれ) 牛乳 いか天ぷら やさいのうめこんぶあえ 原宿ドック (ココアバナナ味)	ごはん 牛乳 やき魚 (さけ) ちくぜん煮 キャベツのみそ汁																				
5	6	7	8	9																				
ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞくやき おかかあえ なめこ汁	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 肉じゃが だいこんのみそ汁	セルフ肉そぼろ丼 牛乳 花やさいサラダ わかめとゆばのすまし汁 黄ももコンポート	コッペパン (バックレーズンクリーム) 牛乳 かぼちゃコロッケソースがけ スパゲティナポリタン やさいスープ	ごはん 牛乳 かにかま入り青じそサラダ ポークカレー お月見ゼリー ふくじんづけ																				
12	13	14	15	16																				
ごはん 牛乳 えびぶりぶりギョウザ (2コ) マーボーなす ちゅうかスープ	ごはん 牛乳 ほっけのこんぶしょうゆやき いそべあえ ★いものこ汁 チーズ	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめやき もやしとほたてのサラダ ピリ辛とうふ汁	しょうゆラーメン 牛乳 肉シュウマイ (2コ) やみつききゅうり ぶどう (2コ)	ごはん 牛乳 ハーブチキン ブロッコリーのソテー たまごスープ																				
19	20	21	22	23																				
敬老の日 	ごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ キャベツのキムチいため 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 さんまのかばやき もやしのごま酢あえ けんちん汁	アベックトースト 牛乳 トマトミートオムレツ グリーンサラダ コーンスープ ヨーグルト	秋分の日 																				
26	27	28	29	30																				
ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき ひじきソテー とうふのすまし汁	ごはん 牛乳 ユーリンチー はるさめサラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツミックス ふくじんづけ	きのこうどん 牛乳 やき栗のコロッケ ごぼうのあえもの ハニーピーナツ	セルフスタミナ丼 牛乳 かみかみあえ じゃがいものみそ汁																				

※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。

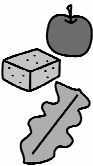
健康に役立つ食物繊維を上手にとりましょう。

食物繊維は、腸の働きを良くしたり、生活習慣病の予防にも良いことは、よく知られていますが、ひとくちに食物繊維といっても、食べ物によって、水に溶ける繊維と溶けない繊維があり、それぞれの働きにも違いがあるので上手に活用しましょう。

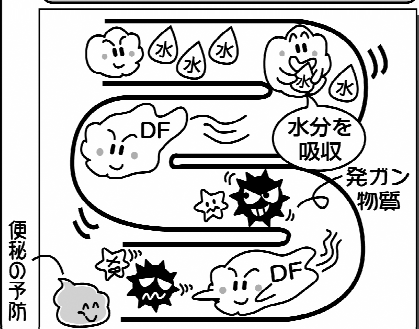
●水に溶けない食物繊維は、野菜やいも類に多く含まれています。腸内で水分を吸ってかさを増し、腸壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。



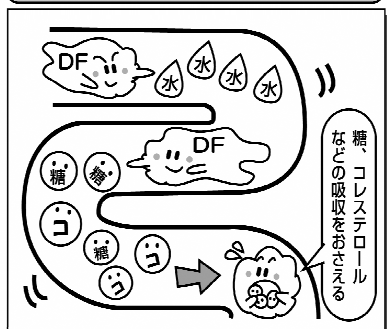
●水に溶ける食物繊維は、かんきつ類、りんご、こんにゃく、海藻に多く含まれています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールや胆汁酸の吸収をおさえる作用があります。



水に溶けない食物繊維 (DF)



水に溶ける食物繊維 (DF)



こんにちは！横手



<https://www.city.yokote.lg.jp/1001344/1004928/1004977.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



★横手市統一料理は★

9月13日(火)

「いものこ汁」です

ねばりのある、横手のいものこのおいしさを味わいましょう。