

☆目標：楽しく食事をする環境をととのえよう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																		
<b>令和4年度</b> 雄物川学校給食センターでは、雄物川小学校と大雄小学校、あわせて560人分の給食を作ります。  <table border="1"> <tr> <th colspan="4">今月の平均摂取量</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">小学校</th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> <tr> <td></td> <td>650</td> <td>667</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.1</td> </tr> </table>		今月の平均摂取量				小学校	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月		650	667	21.1~32.5g	26.1	<b>6日</b> 始業式 	<b>7日</b> ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしのツナあえ なめこのすまし汁	<b>8日</b> 小麦ごはん ポークカレー キャベツのサラダ 福神漬け ミニアセロラゼリー
今月の平均摂取量																						
小学校	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																			
	基準	今月	基準	今月																		
	650	667	21.1~32.5g	26.1																		
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>																		
ごはん 揚げ豚のソースがらめ ごまあえ 焼きのりのみそ汁	ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根の含め煮 さつま汁	わかめごはん さくらシュウマイ(2こ) ホイコーロー チンゲン菜のスープ	天ぷらうどん (野菜かき揚げ) ごぼうサラダ お祝いいちごゼリー	ごはん いわしのオレンジ煮 肉じゃが キャベツのみそ汁 鉄カルウエハース																		
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>																		
ごはん ミートローフ 茹で野菜サラダ あさりのチャウダー	米粉パン えびフライソースがけ(2本) ☆キャベツとしいたけのペペロンチーノ ミネストローネ	ごはん ほっけの塩焼き すき昆布の炒め煮 豚汁 チーズ(2こ)	小麦ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬け みかんゼリー	ごはん キャベツぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 卵とコーンの中華スープ																		
<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>																		
ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ えび入りわかめとゆばのスープ	ごはん とんかつソースがけ スパゲティサラダ じゃが芋のみそ汁	コーンピラフ ハーブチキン 野菜ソテー パンプキンポタージュ	野菜たっぷり みそラーメン ポテトとツナのチーズ焼き フルーツミックスゼリー	昭和の日																		

※ 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。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます。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りましょう。

## 学校給食とは

### 学校給食の目標 (学校給食法第2条)

**①** 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。

**②** 学校生活を豊かにし、明るく、健全な交性を養うこと。


**③** 食生活の合理化、栄養の改善および健康の増進をはかること。

**④** 食料の生産、配分および消費について、正しい理解に導くこと。

☆「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。栄養士部会では、児童生徒のみなさんに、少しでも同じ料理を味わってもらいたいと思い、地域の旬の食材を使った料理や郷土料理の提供を計画しています(ただし、同じ日にちではありません)。

今月の横手市統一料理は☆印、19日(火)の「キャベツとしいたけのペペロンチーノ」です。



<とくに意識して食べてほしい日にマークをつけています!!>

- 減塩** (うすあじになれましょう)
- 鉄** (血液をつくります)
- Ca** (骨や歯をしょうぶにします)

## 給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

ハンカチを持とう

つめは短く切っておこう

若けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。