

10月よていこんだてひょう

目標： もくひょう しょうぶな体 からだ をつくろう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 すぶた かに風味サラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 大根のうま煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き おかかあえ 五目汁 うめぼし	ごはん 牛乳 いかの天ぷら 和風あんかけ はるさめの炒め物 かぶのみそ汁	せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン はなはなサラダ 野菜スープ レアチーズいちご味
10	11	12	13	14
 スポーツの日	 秋休み		しょうゆラーメン 牛乳 お魚のおこのみ焼き 塩こんぶあえ すりおろしりんごゼリー	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き きく入りおひたし じゃがいものみそ汁
17	18	19	20	21
わかめごはん 牛乳 白身魚の天ぷら 2こ ビーフン炒め 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ごはん 牛乳 さけのこがね焼き にびたし いものこ汁	ごはん 牛乳 鉄 鉄分たっぷりマーボー豆腐 くらげの中華サラダ なめこのかきたまスープ	米粉パン 牛乳 スコッチエッグ イタリアンサラダ みそ豆乳シチュー みかんジャム
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き 塩きんぴらごぼう 八杯豆腐汁	ごはん 牛乳 減塩 あじフライ (パックソース) アーモンドおひたし こくうまとん汁	ごはん 牛乳 ハンバーグの ワインソースかけ スパゲティサラダ きのこスープ	カレーうどん 牛乳 のり塩コロケ ごますあえ りんご	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 肉じゃが キャベツのみそ汁

※感染症等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。★印は今月の横手市統一料理です。

ごはん
牛乳
揚げぎょうざ
(小2こ、中3こ)
★塩こうじの五宝菜
きくらげスープ

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれふくまれている栄養素や体のなかでの働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	645	21.1~32.5g	25.7
中学校	830	812	27.0~41.5g	31.3

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 お粥 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 お乳 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 お魚 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 お乳 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 お野菜 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

給食費は10月25日(火)が納期限(引き落とし日)です。

スマートフォン等でQRコードを読み取ると、平鹿給食センターのホームページを見ることができます。献立のレシピも紹介しています！

