

# 4月よていにこんだてひょう

目標：楽しく食事を<sup>たの</sup>する<sup>しょくじ</sup>環境を<sup>かんきょう</sup>ととのえよう

平鹿学校給食センター 令和4年

月	火	水	木	金																			
		6	7	8																			
 <table border="1"> <caption>4月の一<sup>いち</sup>日<sup>にち</sup>平均<sup>へいきん</sup>栄養<sup>えいよう</sup>摂取<sup>ていしやく</sup>量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></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> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>652</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>817</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.0</td> </tr> </tbody> </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	652	21.1~ 32.5g	26.2	中学校	830	817	27.0~ 41.5g	32.0	ごはん 牛乳 たらのコーンマヨ焼き おかかあえ みそけんちん汁	ごはん 牛乳 まつかぜ焼き ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	コッペパン 牛乳 キャベツメンチカツ 春色サラダ クリームシチュー いちごジャム 
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	652	21.1~ 32.5g	26.2																			
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	32.0																			
11	12	13	14	15																			
ごはん 牛乳 さんまのごま揚げ 生揚げと野菜のみそ炒め 花なるとのすまし汁	ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのさっぱりサラダ ふくじんづけ さくらゼリー	ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き 大根のうま煮 ふくたちのみそ汁	野菜みそラーメン 牛乳 スコッチエッグのケチャップかけ ツナ入りおひたし	ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ スパゲティーサラダ じゃがいものみそ汁 																			
18	19	20	21	22																			
ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き かに風味サラダ わかたけ汁 お祝いクレープ	ごはん 牛乳 いわしの煮つけ 肉じゃが 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 春まき はるさめサラダ たまごスープ 菜の花ふりかけ	ごはん 牛乳 さばのてり焼き すきこんぶの炒め煮 つくね入りみそ汁	ハンバーガーパン 牛乳 ハンバーグのワインソースかけ ★キャベツとしいたけの ペパロンチーノ オニオンスープ																			
25	26	27	28																				
ごはん 牛乳 カレイの骨ごとフライソースかけ ビーフン炒め 麩と小松菜のみそ汁 	カレーピラフ 牛乳 ハーブチキン ゆで野菜サラダ (パックドレッシング) えびとチンゲン菜のスープ	ごはん 牛乳 さけの塩焼き きりぼし大根の煮物 とん汁	山菜うどん 牛乳 かぼちゃコロッケ ハムと野菜のごまあえ オレンジ																				

※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。



ご入学・ご進級おめでとうございます。これから始まる学校生活にやる気や期待が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)

いただきます～す



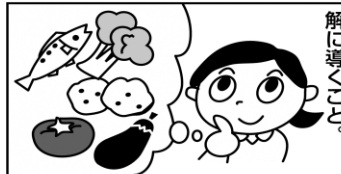
① 日常生活における食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養うこと。



② 学校生活を豊かにし、明るく、健全な社会性を養うこと。



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、正しい理解を導くこと。

## 「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。地域や校種をまたいで給食を提供していますので、兄弟姉妹で違う献立を食べているところもあります。栄養士会では、少しでもみなさんに同じ料理を味わってもらいたいと思い、今年度も横手市統一料理の提供を計画しています。

意識して食べてほしい日にマークをつけています。



・・・減塩献立の日  
(うす味になれましょう)



・・・カルシウムたっぷりの日  
(骨や歯をじょうぶにします)



・・・鉄分たっぷりの日  
(血液をつくります)