



# 令和4年4月 よていにんだて表



栄養指導目標 楽しく食事をする環境をととのえよう 横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																		
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>654</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>826</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>31.8</td> </tr> </table>		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			基準	今月	今月	小学校	650	654	21.1~32.5g	25.6	中学校	830	826	27.0~41.5g	31.8			<b>7日</b> ごはん 鶏肉の香味やき ごま風味あえ えのきのみそ汁 菜の花ふりかけ	<b>8日</b> ごはん はるまき 海藻サラダ 中華つくねスープ
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)																			
	基準	今月	今月																			
小学校	650	654	21.1~32.5g	25.6																		
中学校	830	826	27.0~41.5g	31.8																		
<b>11日</b> ごはん 白身魚フライ (Pタルタルソース) ひじきのいり煮 春野菜のみそ汁	<b>12日</b> ポークカレー 福神漬 もやしのナムル さかなっつ	<b>13日</b> わかめごはん トマトソースハンバーグ キャベツとハムのサラダ ほうれん草のみそ汁	<b>14日</b> しょうゆラーメン にらまんじゅう ごぼうサラダ	<b>15日</b> ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 かきたま汁																		
<b>18日</b> ごはん 豚肉のガーリックやき ゆで野菜 (パック和風ドレッシング) 大根のみそ汁	<b>19日</b> 丸パン オムレツのピザソースがけ 春キャベツと横手産しいたけ のペペロンチーノ★ クリームシチュー	<b>20日</b> ごはん ほっけのこんぶしょうゆやき 大根のそぼろ煮 若竹汁 さくらゼリー	<b>21日</b> ごはん スパイシーポテトコロッケ もやしのごま酢あえ 根菜みそ汁	<b>22日</b> ごはん 鶏肉のごまみそやき はるさめサラダ なめこのみそ汁 低塩のりつくだに																		
<b>25日</b> ごはん とんかつのソースがけ スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	<b>26日</b> ハヤシライス 福神漬 かみかみサラダ 豆乳プリン	<b>27日</b> ごはん いわしのオレンジ煮 豚肉とピーマンのピリ辛いため もやしのみそ汁	<b>28日</b> なめこうどん 天ぷら(ちくわ・かぼちゃ) キャベツの塩レモンあえ 中学校のみ ヨーグルト	<b>29日</b> 昭和の日																		

※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。 「★」マークは、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とりましょう。

## 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

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう



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。

### ★「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の提供をしていますので、兄弟姉妹で違う献立の給食を食べているところもあります。そこで栄養士部会では、今年度も横手市統一料理を実施し、児童生徒のみなさんに少しでも同じ料理を味わってほしいと計画を立てています。(提供日は、同じ日とは限りません)

4月の横手市統一料理は、「春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ」です。どうぞお楽しみに！

大森学校給食センターでは、大森小・明峰中 595人分の給食を作ります！

