

令和4年7月 よてにこんだて表

栄養指導目標

夏の食事について考えよう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																			
<p>給食費は、7月25日(月)が 納期限(引落し日)です。 よろしくお願ひします。</p>			<table border="1"> <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>654</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>24.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>818</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.2</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	654	21.1~ 32.5g	24.7	中学校	830	818	27.0~ 41.5g	30.2
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	654	21.1~ 32.5g	24.7																			
中学校	830	818	27.0~ 41.5g	30.2																			
4日 ごはん はるまき ピーマンのオイスター炒め わかめスープ	5日 背割りコッペパン ウインナー・ケチャップかけ かに風味サラダ コーンスープ	6日 豚ごぼう丼 梅こんぶあえ ふのみそ汁	7日 青菜ごはん 星のコロッケ はるさめサラダ かきたま汁 七夕ゼリー	1日 ごはん とりにく 鶏肉のレモン風味揚げ わふう 和風サラダ みそけんちん汁 減塩																			
11日 ごはん あじフライ ひじきのいり煮 キャベツのみそ汁	12日 なつやさい 夏野菜カレー★ キャベツとハムのサラダ 福神漬 小魚チーズ	13日 ごはん 豚肉のガーリックやき 粒マスタード入りおひたし なめこのみそ汁	14日 ひ 冷やし中華 (もやし・きゅうり・ハム) かぼちゃリングコロッケ ヨーグルト	8日 ごはん ほっけのてりやき なすのピリ辛そぼろいため じやがいものみそ汁 カットパイン																			
18日 海の日	19日 まるパン (りんごジャム) アスパラベーコンオムレツ ミートスパゲティ スパイシー野菜スープ	20日 ごはん いわしごまみそ煮 五目きんぴら すまし汁 はちみつレモンゼリー	21日 ごはん とりにく 鶏肉のうま塩やき キャベツソテー なすのみそ汁 減塩のりつくだに	15日 ごはん おおもり ハンバーグ大森ワインソースがけ よこて なつやさい 横手の夏野菜サラダ とろろこんぶのみそ汁 ～ 横手だいすき給食 ～																			
				22日 ポークカレー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ よこてさん 横手産すいか																			

※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。

※「横手だいすき給食」は、横手市産の食材をふんだんに取り入れた、地産地消の給食です。

## 7月の「横手だいすき給食」は…

横手のおいしい食材を知ろう！



### 横手の夏野菜サラダ

夏野菜のおいしい季節！  
キャベツ、きゅうり、えだまめ、  
コーンなどの使用を予定しています。

### ハンバーグの大森ワインソースがけ

トマトソースの中に、大森ワインを  
いれた、ぜいたくな一品！  
加熱してアルコール分は、  
とばしてあります。



### とろろこんぶのみそ汁

平鹿町で作っているこんぶ。  
みそ汁に入れて、とろとろ食感  
を楽しんでください。



お楽しみに！