



令和4年8・9月

よていにごんたて表



栄養指導目標

食事と健康について知ろう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金																			
給食費は、 8月25日(木)と 9月26日(月)が 引落日(納期限)です。	<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>650</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>816</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.0</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	650	21.1~ 32.5g	24.8	中学校	830	816	27.0~ 41.5g	30.0	8月25日 冷やし中華 (もやし・きゅうり・ハム) ツナとポテトのチーズ焼き ミントマト	26日 ごはん 豚肉のガーリック焼き ゆで野菜 (バックごまドレッシング) なすのみそ汁
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																			
基準		今月	基準	今月																			
小学校	650	650	21.1~ 32.5g	24.8																			
中学校	830	816	27.0~ 41.5g	30.0																			
29日 ごはん さばのみそ煮 もやしとハムのあえもの じゃがいものみそ汁	30日 コッペパン 鶏肉のハーブ焼き クリームシチュー ナタデココフルーツ	31日 ごはん 白ごま鮭フライ 塩きんぴら キャベツのみそ汁	9月1日 夏野菜カレー 福神漬 コールスローサラダ レモンソーダゼリー	2日 ごはん にらまんじゅう 中華くらげサラダ たまごスープ																			
5日 ごはん メンチカツのソースがけ ひじきのいり煮 玉ねぎのみそ汁	6日 豚キムチ丼 やみつききゅうり もやしのみそ汁	7日 ごはん ほっけのてりやき なすのそぼろみそ炒め すまし汁 カットパイ	8日 冷やしうどん 天ぷら(ちくわ・かぼちゃ) わかめとえだまめのサラダ 中のみ 原宿ドック(メープル)	9日 ごはん 鶏肉のごま焼き こまつなあえ なめこのみそ汁 お月見ゼリー																			
12日 ごはん ささみチーズカツ ごまあえ もずくのみそ汁 小魚つくだに	13日 食パン (ラフランスジャム) ほうれん草オムレツ イタリアンサラダ 塩こうじで作る野菜スープ	14日 ごはん さばのこんぶしょうゆ焼き 豚肉とピーマンの オイスターいため えのきのみそ汁	15日 ポークカレー 福神漬 はるさめサラダ 県産りんごゼリー	16日 ごはん 豚肉の梅焼き ほたてのサラダ ピリ辛豆腐汁																			
20日 敬老の日	20日 ごはん 肉だんご マカロニサラダ キャベツのみそ汁 のりふりかけ	21日 スタミナ丼 切り干大根のさっぱりあえ ふのみそ汁	22日 しょうゆラーメン しっかり鉄分! 揚げぎょうざ れんごんサラダ むらさきいもチップス	23日 秋分の日																			
26日 ごはん かぼちゃひき肉フライ もやしのごま酢あえ ワンタンスープ	27日 横手の ごっつお給食	28日 ごはん いわしのオレンジ煮 ちくぜん煮 ほうれん草のみそ汁	29日 ハヤシライス ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	30日 ごはん さんまのかば焼き おかかあえ いものこ汁 ★																			

※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。「★」マークは、今月の横手市統一料理です。

横手のごっつお給食

- ごはん
- りんごジュース
- あっぷる豚のみそ焼き
- キャベツのさっぱりあえ
- 横手のごちそう汁
- シャインマスカット



旬のおいしさがつまった献立です。
どうぞお楽しみに!

お知らせ



横手市ホームページ内に、大森給食センターのページを開設しました。給食の写真やレシピを掲載しています。ぜひご覧になってください。



「こんにちは!大森給食センター」で検索
または
←こちらのQRコードから

作ってみませんか？

給食レシピ



●イタリアンサラダ

レタスやトマトを入れてもいいですよ♪

(材料) 4人分

- ・スパゲティ乾麺 60g
- ・きゅうり 50g
- ・にんじん 30g
- ・ピーマン 20g
- ・シーチキン 1/2缶
- ・市販のイタリアン
ドレッシング 大さじ3

- ①スパゲティは表示の通りゆでて、水で冷やす。
- ②きゅうりとにんじんは干切りにする。
- ③ピーマンも干切りにし、さっとゆでておく。
- ④スパゲティと野菜の水気をしっかりとり、シーチキンを加えて、イタリアンドレッシングで味つけする。

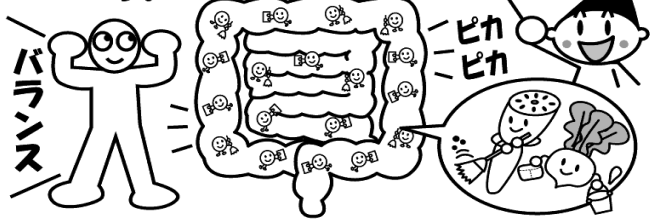
イタリアンのドレッシングは、ベーコンの風味が入っているものを使うと、給食の味に近くなります。



健康なからだをつくる野菜について

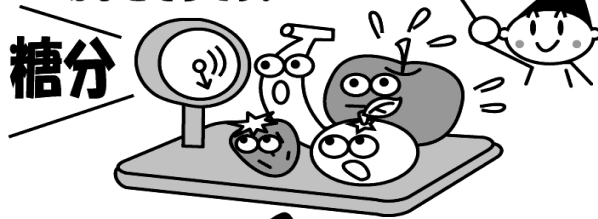
Q 野菜の主な働きは？

A ビタミン（主にAとC）、食物繊維、ミネラル（カルシウム、鉄、カリウムなど）を含んでいます。腸のそうじをしたり、からだの微妙なバランスをとるのに役立ちます。



Q 果物ではだめなの？

A ビタミンCや食物繊維を含み、野菜と似ていますが、果物には糖分が多く、野菜がわりに食べては肥満のもと…。果物はやはり、おやつやデザートとして食べるのがよさそうです。



Q 1日にどれくらい食べたらいいの？

A

緑黄色野菜	にんじん小 1/3本 (100g)	青菜大3株 (50g)	キャベツの葉大 1枚 (50g)	大根・5cm (50g)	トマト・中1個 (100g)	かぼちゃ 1/10個 (100g)	じゃがいも中 2個 (100g)
-------	-------------------	-------------	------------------	--------------	----------------	-------------------	------------------

1人1日 **野菜 300g + じゃがいも類 100g**

(野菜300gのうち、少なくとも100gは、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜をとりましょう。)

Q 野菜嫌いをなおすには…？

- A**
- ①調理法の工夫を！
- ・みじん切りや、すりおろして、ハンバーグやコロッケなどに混ぜてみる。
 - ・調味料で臭みをかえる（好きな味つけにしてみる）。
 - ・加熱してにおいを消す（甘味をひきだせる野菜もある）。
- ☆少なめの量から、だんだん増やしましょう。
- ②新鮮でおいしい野菜を！
慣れてきたら…
- ③いろいろな味を持つ野菜を体験させてあげましょう！

