



# 献立のお知らせ



令和6年 3 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

いちねんかん しょくせいかつ  
- 1年間の食生活をふりかえろう -

月	火	水	木	金																			
<p>今月の平均栄養摂取量</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>643</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>801</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.6</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	643	21.1~ 32.5g	25.2	中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.6	<p>★今月の横手市統一料理は★ <b>6日(水)「とり肉のディフェンシンみそやき」</b>です。 横手市内のみそ屋さんが特別に作った「ディフェンシンみそ」で味をつけました。特別なこうじ菌と横手産あきたこまち、横手産青大豆を使用したオール横手のみそです。</p>		<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま入りおひたし おでん ひなあられ</p> <p><b>Ca</b></p>
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	643	21.1~ 32.5g	25.2																			
中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.6																			
<p>4</p> <p>ごはん 牛乳 まぐろカツソースがけ はくさいの煮びたし あっぴる豚のみそ汁</p> <p><b>鉄</b></p>	<p>5</p> <p>セルフ肉そぼろ丼 ジョア (ストロベリー味) だいこんサラダ ワンタンスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 ★とり肉のディフェンシンみそやき しおこんぶあえ すまし汁</p>	<p>7</p> <p>陸奥湾産ホタテ入り 海鮮しおラーメン 牛乳 味付けゆでたまご ちゅうかサラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん 横手のりんごジュース コールスローサラダ ポークカレー お祝いいちごゼリー (中学校のみ) ふくじんづけ</p>																			
<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ はるさめサラダ みそちゃんこ汁</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 土佐酢あえ ごま風味とん汁</p> <p><b>減塩</b></p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき おんやさいサラダ きのことうふとねぎのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツ スパゲティナポリタン やさいスープ お祝いいちごゼリー (小学校のみ)</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 まつかぜやき ごぼうとハムのあえもの とうふとわかめのみそ汁</p>																			
<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 ジャンボ肉だんご (2個) やさいのグラタン風 コンソメスープ</p>	<p>19</p> <p>わかめごはん 牛乳 だしまきたまご きりほしだいこんのピリ辛いため とり汁</p>	<p>20</p> <p><b>春分の日</b></p> 	<p>21</p> <p>肉うどん 牛乳 かぶのサラダ さつまいもつつみあげ</p>	<p>もうすぐ春</p> 																			

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

## そつぎょう せい みな 卒業生の皆さんへ

そつぎょう ところ からだ せいちよう とちゅう みな  
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことがなに たいせつ きゅうしよく とお まな おも だ まい  
何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日 しょくせいかつ ねが  
日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## ひ しょくせい かつ ふ かせ 日ごろの食生活を振り返ろう!



青森県むつ市様より無償提供いただいた、陸奥湾産ホタテの冷凍ベビーホタテを給食で提供します。  
むつ市様のご厚意に感謝し、おいしく味わいましょう!  
**ラストの今月は、7日(木)**  
**陸奥湾産ホタテ入り海鮮しおラーメン**です。

13日(水)のこんだては  
**山内小学校6年生のみなさんが  
考えてくれました!**

山内小学校6年生のみなさんが、家庭科の学習を通して学んだことを生かして、「栄養バランスのとれた給食のこんだて」を考えてくれました。  
11人の力がつまったこんだてを、みなさんで味わいましょう!

よくかんで、  
味わって  
食べて  
いますか?



食事の前に、手をきれいに  
洗っていますか?



おやつは  
決まった時間に、  
量を決めて  
食べていますか?



こんにちは! 横手



パソコン・スマホで献立チェック!  
給食の写真も載っています☆

朝ごはんを  
毎日  
欠かさず  
食べて  
いますか?



毎日の食事を楽しんで  
いますか?



苦手な食べ物にも  
挑戦して  
いますか?



スマホからの  
アクセスはこちらから

