



献立のお知らせ



令和5年 **4** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 たの しよく かんきよう **楽しく食事をする環境をととのえよう**

月	火	水	木	金																			
今月の平均栄養摂取量 <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>24.9</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>805</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	654	21.1~ 32.5g	24.9	中学校	830	805	27.0~ 41.5g	30.0	6 山菜うどん 牛乳 小魚入りかきあげ いそべあえ 黄ももコンポート	7 ごはん 牛乳 いわしうめ煮 塩こんぶあえ とん汁
	エネルギー (kcal)			たんぱく質 (g)																			
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	654	21.1~ 32.5g	24.9																			
中学校	830	805	27.0~ 41.5g	30.0																			
10	11	12	13	14																			
ごはん 牛乳 鉄 はるまき (2本) マーボードウフ ちゅうかスープ	ごはん 牛乳 ほっけこんぶしょうゆやき 肉じゃが なめこ汁 うめぼし	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ さつま汁 パックのりつくだ煮	バターロールパン 牛乳 ポテトとツナのチーズやき フルーツミックス ポトフー	ごはん 牛乳 コールスローサラダ ポークカレー ヨーグルト ふくじんづけ																			
17	18	19	20	21																			
ごはん 牛乳 やさいコロケソースがけ ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ だいこんとうろふのみそ汁	コーンピラフ 牛乳 ハムのチーズやき ひじき入りサラダ もやしスープ	ごはん 減塩 牛乳 さばのごまやき きりほしだいこんのカレー煮 キャベツとたまねぎのみそ汁 さくらゼリー	肉うどん Ca 牛乳 やさいあつやきたまご とんぶりいりおひたし	ごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモンしょうゆあげ はるさめサラダ はくさいスープ																			
24	25	26	27	28																			
ごはん 牛乳 あじフライソースがけ 五目さんぴらごぼう とり汁	ごはん 牛乳 さけのみりんやき だいこんのうま煮 山内いものこ入りみそ汁	ごはん 牛乳 イタリアンサラダ まめまめカレー 横手りんごのコンポート ふくじんづけ	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツケチャップがけ ★春キャベツと横手産しいたけの ペペロンチーノ コーンスープ	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき ごまあえ すましなめこ汁																			

※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

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。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りましょう。

「横手市統一料理」を実施します。

今年度から3つの給食センターに生まれ変わりました。地域によっては、兄弟姉妹で違う献立を食べるところもあります。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。(同じ日にちの提供ではありません)

今月の横手市統一料理は、★印、27日(木)の「春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ」です。お楽しみに！



横手学校給食センターから提供する学校

<小学校>

横手南
朝倉
旭
栄
横手北
醍醐
十文字
大雄
山内

<中学校>

横手北
横手南
十文字

今年度は**1校**増えました。
あわせて**12校**
約**3,900食**を作ります！



おいしい給食をお届けします

給食の **こ△だ□わ☆り**

学校給食は、単に「空腹が満たされるもの」や「子どもが好きなもの」を提供するのではなく、子どもたちが将来健康に生きていくための「健康的な食習慣」の形成に役立つように栄養バランスを配慮した食事を提供しています。家庭でも、欲望のままに好きなものを好きなだけ食べるのではなく、健康を考えた食事ができるように子どもたちを育てましょう。

こだわり① 主食はご飯

ご飯には油っこくなくおかずも合います。

ヘルシー和食

こだわり② 旬のものを使う

その季節に必要な栄養素は旬の食材に含まれます。

春 夏 秋 冬

こだわり③ 安心・安全

中身のわかる安心
食材選び 衛生的な調理

地元産優先

こだわり④ うす味

素材の味を見分ける力が
良い物を選ぶ知恵に…。

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☆

スマホからの
アクセスはこちらから

