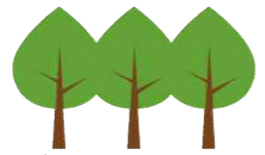




# 献立のお知らせ



令和5年

5

月分 予定献立表

目標

—朝ごはんの大切さを知ろう—

横手学校給食センター

月	火	水	木	金																			
1	2	3	4	5																			
ごはん 牛乳 肉だんご(2コ) もやしのごま酢あえ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 カレイの和風からあげ 煮びたし 若竹汁 かしわもち	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 																			
8	9	10	11	12																			
セルフスタミナ丼 牛乳 キャベツの塩レモンあえ とうふとわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 <b>鉄</b> 肉シュウマイ(2コ) 塩こうじで作った五宝菜 ちゅうかスープ	ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 にんじんしりしり だいこんのみそ汁 マスカットゼリー	スライスパン 牛乳 バックいちごジャム&マーガリン チキンナゲット (小学校2コ、中学校3コ) グリーンサラダ むぎとごぼうのシチュー	ごはん 牛乳 シーフードカレー フルーツあんじん ふくじんづけ																			
15	16	17	18	19																			
ごはん 牛乳 ハンバーグマッシュルームソースがけ 花やさいサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 やき魚(さけ) だいこんのそぼろ煮 こまつなのみそ汁 あじつけのり	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそやき いそべあえ まいたけのすまし汁	しょうゆラーメン 牛乳 五色あつやきたまご まめとツナのサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 白身魚のフライソースがけ かみかみあえ しめじのみそ汁																			
22	23	24	25	26																			
ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ ごぼうのあえもの なめこ汁	ごはん 牛乳 ★横手アスパラガス入りサラダ ポークカレー 洋なしコンポート ふくじんづけ	ごはん <b>減塩</b> 牛乳 さばの塩こうじやき やさいのごまポンあえ とり汁	米粉パン 牛乳 ハムチーズピカタ スパゲティナポリタン やさいスープ はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 やさいギョウザ(2コ) ホイコーロー たまごスープ																			
29	30	31	<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>654</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.0</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>804</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	25.0	中学校	830	804	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	25.0																			
中学校	830	804	27.0~ 41.5g	30.2																			
ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 ひじきソテー みそちゃんこ汁	ごはん 牛乳 ユーリンチー ちゅうかサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 やき魚(ほっけ) ちくぜん煮 キャベツのみそ汁 ハニピーナツ																					

<マークの見方>

- ... 減塩献立の日 (うすあじになれましょう)
- ... 鉄分たっぷりの日 (けつえきをしっかりつくります)
- ... カルシウムたっぷりの日 (はやほねをつよくします)

今月の給食費は  
5月25日が  
納期限(引落日)です

★今月の横手市統一料理は★  
23日「横手アスパラガス入りサラダ」  
です。  
太陽をたっぷりあびた横手の野菜の  
おいしさを味わってください。

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

