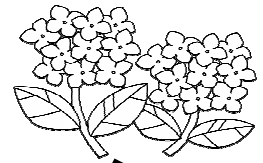


# 献立のお知らせ



令和5年 6 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

— 骨や歯をじょうぶにしよう —

月	火	水	木	金																						
<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td colspan="2">エネルギー (kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>629</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>24.8</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>791</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.0</td> </tr> </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	629	21.1~ 32.5g	24.8	中学校	830	791	27.0~ 41.5g	30.0	<p>今月の給食費は 6月26日が 納期限(引落日)です</p>		<p>1</p> <p>きのこうどん 牛乳 小魚入りかきあげ かぶのサラダ 丸むきみかん</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛やき 五目きんぴらごぼう ★みずかやき汁</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	629	21.1~ 32.5g	24.8																						
中学校	830	791	27.0~ 41.5g	30.0																						
<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 あげだしとうふおろしあんかけ もやしとほうれん草のあえもの とん汁</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 コールスローサラダ チキンカレー あきたとっさりブルーベリーゼリー ふくじんづけ</p>	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき すきこんぶいため煮 花ふのすまし汁 かむかむグミ (青りんご)</p>	<p>8</p> <p>米粉パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ シーザーサラダ コンソメスープ</p>	<p>9</p> <p>わかめごはん 牛乳 とんかつソースかけ 青じそサラダ ほうれん草のみそ汁</p>																						
<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 えびぶりぶりギョウザ (2コ) マーボードウフ ちゅうかスープ</p>	<p>13</p> <p>セルフ肉そぼろ丼 牛乳 花やさいサラダ ワンタンスープ</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ごまあえ たまねぎのみそ汁 パックしそ味ひじき</p>	<p>15</p> <p>ひやしそうめん (パックつゆ) 牛乳 かぼちゃの天ぷら ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ オレンジ</p>	<p>16</p> <p>ごはん 牛乳 ぶたキムチいため やみついきゅうり とうふとしめじのみそ汁 やきのり</p>																						
<p>19</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ じゅんさいのすまし汁</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉のすぶた風 バンサンスウ わかめスープ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき ごま入りおひたし じゃがいもとえのきのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ナン 牛乳 ドライカレー やさいサラダ かぶのスープ ヨーグルト風デザート</p>	<p>23</p> <p>ごはん 牛乳 白身魚のかりかりフライソースかけ 肉じゃが なすのみそ汁</p>																						
<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 肉だんご (2コ) やさしいため きのこスープ</p>	<p>27</p> <p>たけのこごはん 牛乳 あじフライソースかけ やさしいうめこんぶあえ とうふとわかめのみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 ハーブチキン ブロッコリーのソテー やさいスープ</p>	<p>29</p> <p>ひやしちゅうか (パックひやしちゅうかたれ) 牛乳 はるまき 瀬戸内レモンカスタードタルト</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 さけの黄金やき きりぼしだいこんのふくめ煮 こまつなのみそ汁</p>																						

※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。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

★今月の横手市統一料理は★  
2日(金)「みずかやき汁」です。  
春の山菜「みず」がたっぷり  
入ったみそ汁をお楽しみに！

## かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



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

