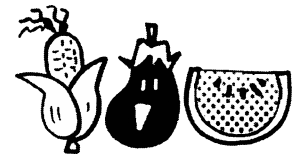


献立のお知らせ



令和5年 7 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

なつ しょじ かんが
-夏の食事について考えよう-

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 白身魚フライソースがけ だいこんのうま煮 はくさいのみそ汁	ごはん 牛乳 肉シュウマイ(2コ) ナムル すましなめこ汁 パックのりつくだ煮	ごはん 牛乳 とりのごまんぞく焼き マカロニサラダ けんちん汁	冷やしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 菜の花かきあげ キャベツのゆかりあえ メロン	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ イタリアンサラダ ポークハヤシ 七タゼリー
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 やき魚(さば) ちくぜん煮 キャベツのみそ汁 うめぼし	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ わふうサラダ(パックドレッシング) とうふとしいたけのみそ汁 パインゼリー	ごはん 牛乳 ほっけのこんぶしょうゆやき 土佐酢あえ かみなり汁	バターロールパン 牛乳 ポテトとツナのチーズやき フルーツミルクゼリー ポトフ	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
17	18	19	20	21
海の日 	ごはん 牛乳 さんまレモン煮 いそべあえ なすととうふのみそ汁 黄ももコンポート	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそやき ごまあえ じゃがいものみそ汁	冷やしそうめん (パックめんつゆ) 牛乳 魚肉ソーセージの衣あげ ごぼうのあえもの すいか	ごはん 牛乳 コールスローサラダ ★夏やさいカレー ヨーグルト ふくじんづけ

※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。

24
コーンピラフ 牛乳 ハート型ハムチーズやき まめとツナのサラダ もやしのスープ

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	665	21.1~ 32.5g	24.6
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	29.6

★今月の横手市統一料理は★
21日(金)「夏やさいカレー」です。
なすやトマト、かぼちゃなど、夏野菜
のおいしさを味わいましょう!

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

1 冷たいものの飲み過ぎや
食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。
冷たいものはほどほどにしましょう。

2 朝ご飯を
しっかり食べる。
朝ご飯は大切です。
必ず食べましょう。

3 夏野菜を
たっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、
ビタミン類がいっぱいです。

4 冷房に気をつける。
冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしま
います。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると
風邪をひきやすくなります。

5 食中毒に
気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。
生(なま)ものを食べるときは、十分注意し
ましょう。また、冷蔵庫に入っているからと
いって安心しないようにしましょう。

暑い夏 食べ物や飲み物に気を配ろう

早いもので、今学期もあとわずかになりました。今年は、
梅雨がどこへやら、梅雨明けの実感もないまま、連日厳し
い暑さが続いています。
汗をたくさんかく時期には水分の補給が大切ですね。熱
中症を防ぐためには、まずのどが渇く前に飲み、後はこま
めに補給するのが良いそうです。また、甘い飲み物を取り
過ぎたり、一度に大量に飲んだりすると食欲が落ちてしま
います。栄養不足は夏バテ
の原因になりますので注意が
必要です。
食べ物や飲み物に気
を配り、暑い夏を元
気に過ごしま
しょう。

熱中症を防ぐために
こまめに水分補給

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

今月の給食費は
7月25日が
納期限(引落日)です