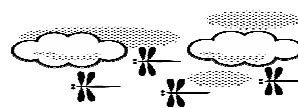


# 献立のお知らせ



令和5年 **8・9** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

— 食事と健康について知ろう —

月	火	水	木	金
8・9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	657	21.1~ 32.5g	25.1
中学校	830	805	27.0~ 41.5g	30.5
給食費は <b>8月25日(金)と9月25日(月)が納期限(引落日)です。</b>		★横手市統一料理は★ <b>9月26日(火)</b> 「いものこ汁」です ねばりのある、横手のいもの このおいしさを味わいませう。		<b>8/25</b> ごはん 牛乳 あじフライソースがけ やさいのおかかあえ とり汁 パックしそ味ひじき <b>鉄</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>9/1 防災の日</b>
セルフスタミナ丼 牛乳 かみかみあえ じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 <b>Ca</b> いわしのオレンジ煮 肉じゃが とうふとほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 あげぶたロースのソースがらめ やさいのシバポンあえ なすのみそ汁	冷やしそうめん (パックめんつゆ) (パックきざみのり) 牛乳 とりのごまんぞくやき ごぼうとハムのあえもの	パック救給カレー 牛乳 えびフライソースがけ (2本) グリーンサラダ かぶのスープ <b>防災の日</b> いちごクレープ
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
ごはん 牛乳 焼き魚 (さけ) じゃがいものそぼろ煮 とうふと小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ ゆでやさい だいこんとしいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま入りおひたし 花ふのすまし汁	しおラーメン 牛乳 とりつくねのあんかけ かぶのサラダ	ごはん 牛乳 えびぶりぶりギョウザ (2コ) マーボーなす ちゅうかスープ
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ごはん <b>減塩</b> 牛乳 とり肉の梅こうじあげ キャベツとツナのポン酢あえ やきのりのみそ汁	セルフ肉そぼろ丼 牛乳 <b>Ca</b> 花やさいサラダ ワンタンスープ 型抜きチーズ	ごはん 牛乳 焼き魚 (ほっけ) きんぴらごぼう とん汁	バターロールパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ トマトのサラダ やさいスープ	ごはん 牛乳 青じそサラダ ポークカレー マスカットゼリー ふくじんづけ
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>敬老の日</b> 	ごはん 牛乳 白身魚味つけフライ もやしのごま酢あえ よせなべ風汁	ごはん 牛乳 ハーブチキン ブロッコリーのソテー たまごのスープ ミルク (ココア)	肉うどん 牛乳 だいこんとほたてのサラダ さつまいもつつみあげ	ごはん 牛乳 さんまおろし煮 やさいのうめこんぶあえ なめこ汁
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
ごはん 牛乳 ジャンボ肉だんご (2コ) にんじんしりしり はくさいのスープ	ごはん <b>よこてだいすき給食</b> 牛乳 十豚のしょうがやき 秋やさいのさわやかあえ ★いものこ汁 シャインマスカット (2コ)	五目ごはん 牛乳 やきぐりコロッケ ぶた肉入りやさしいため とうふとわかめのみそ汁	米粉パン 牛乳 トマトミートオムレツ やきそば コンソメスープ	ごはん 牛乳 コールスローサラダ シーフードカレー お月見ゼリー 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。

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。  
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。

**「よこてだいすき給食」を実施します!**

今年から、横手市の魅力を伝える給食として「よこてだいすき給食」を実施します。

十文字中学校の生徒さんが提案してくれた十豚(じゅつとん)をはじめ、秋の味覚がたっぷり入った給食です。

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



防災について考えてみませんか?

9月1日は**防災給食**です

急に電気が止まったら?

地震がおきたらどうしよう?