

献立のお知らせ



令和5年 **12** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 **— 寒さに負けない体をつくろう —**

月	火	水	木	金																				
<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>661</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>817</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>33.9</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	661	21.1~ 32.5g	27.7	中学校	830	817	27.0~ 41.5g	33.9	<p>★今月の横手市統一料理は★ 22日(金) 「冬やさいかレー」です 横手でとれた冬やさいのおいしさ を味わいましょう。</p>	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 揚げぶた肉スタミナソースがけ やさいのさっぱりあえ だいこんのみそ汁</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	661	21.1~ 32.5g	27.7																				
中学校	830	817	27.0~ 41.5g	33.9																				
<p>4</p> <p>わかめごはん 牛乳 ビーフ肉じゃがコロック かみかみあえ つみれ汁</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳 グリルチキンオニオンソースがけ ブロッコリーのソテー ベーコン入りスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 ぶり味付けフライ はくさいの煮びたし じゃがいものみそ汁</p>	<p>7</p> <p>なめこうどん 鉄 牛乳 若どりやさいのやきつくね だいこんとほたてのサラダ アップルパイ</p>	<p>8</p> <p>セルフぶた丼 牛乳 かぶのサラダ とうふとわかめのみそ汁</p>																				
<p>11</p> <p>ごはん Ca 牛乳 焼き魚(ほっけ) だいこんのそぼろ煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>12</p> <p>ごはん 減塩 牛乳 ユーリンチー キャベツのサラダ (パックごまドレッシング) やさいスープ</p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 さけの黄金やき ひじきソテー てまり麩のすまし汁</p>	<p>14</p> <p>パンブキンパン 牛乳 コーンたっぷりオムレツ グリーンサラダ クリームシチュー</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ スパゲティサラダ はくさいのスープ</p>																				
<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 シバポンあえ おでん 丸むきみかん</p>	<p>19</p> <p>セルフ肉そぼろ丼 牛乳 ゆでやさいサラダ わかめとゆばのスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 あじフライソースがけ やさいため とり汁</p>	<p>21</p> <p>しおラーメン 牛乳 ジャンボシュウマイ (小学校1こ、中学校2こ) はくさいとりんごのサラダ</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 とんかつ 青じそサラダ ★冬やさいかレー</p>																				
<p>25</p> <p>コーンピラフ 牛乳 ジャンボえびフライソースがけ (小学校1本、中学校2本) イタリアンサラダ コンソメスープ チョコケーキ</p>	<p>※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。</p>																							

今月の給食費は **25日**が納期限(引落日)です

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!

食事やおやつを食べる時には…

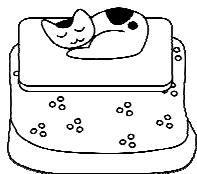
- 1 時間を決めて食べましょう。**
食べたらすぐに箸を置くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。
- 2 1回に食べる量を目の前に置いてから食べましょう。**
袋のまま食べると、自分かどのくらい食べたかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいかを考えてみましょう。
- 3 よくかんで食べましょう。**
よくかんで食べると、たくさん食べなくても、あなかがいっぱいという気持ちになれます。

毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。

今年もあと一か月となりました。もうすぐ「冬休み」ですね。年末年始の行事もあり、みなさんの笑顔が目に見えます。

また、生活リズムも乱れがちになりますから、健康には十分気をつけて、よいお年をお過ごしください。



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

