



# 献立のお知らせ



令和6年 2 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

— 栄養バランスのよい食事をしよう —

月	火	水	木	金																						
今月の平均栄養摂取量			1	2																						
<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>659</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>810</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.4</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	659	21.1~ 32.5g	26.7	中学校	830	810	27.0~ 41.5g	32.4	<p>★今月の横手市統一料理は★ 22日(木) 「横手産りんご入りフルーツミックス」です。 横手のりんごが入ったおいしい フルーツミックスを味わいましょう!</p>		<p>山菜うどん 牛乳 小魚いりかきあげ おひたし 黄桃コンポート</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしうめ煮 ごまあえ じゃがいものみそ汁 せつぶん豆</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	659	21.1~ 32.5g	26.7																						
中学校	830	810	27.0~ 41.5g	32.4																						
5	6	7	8	9																						
<p>ごはん 牛乳 やき魚(さば) 肉じゃが とうふとわかめのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ さつま汁</p>	<p>セルフスタミナ丼 牛乳 はるさめサラダ 麩のすまし汁</p>	<p>コッペパン (パックいちごジャム) 牛乳 とり肉のレモンやき ゆでやさい 麦とごぼうのシチュー</p>	<p>ごはん 牛乳 あじフライソースがけ すきこんぶいため煮 なめこ汁</p>																						
12	13	14	15	16																						
<p>振替休日</p> 	<p>あおなごはん 牛乳 やさいギョウザ(2個) ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ ちゅうかスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 コールスローサラダ 陸奥湾産ホタテ入りカレー チョコプリン ふくじんづけ</p>	<p>しょうゆラーメン 牛乳 アンサンブルエッグ まめのサラダ 中華ポテト (小学校1個、中学校2個)</p>	<p>ごはん 牛乳 さけのみりんやき だいこんのうま煮 はくさいとしめじのみそ汁</p>																						
19	20	21	22	23																						
<p>ごはん 牛乳 やさいコロッセソースがけ うめこんぶあえ とん汁</p>	<p>ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 あつあげとチンゲンサイのたまご炒め かぶのみそ汁 野菜果実ゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンカツソースがけ ちくぜん煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>黒糖パン 牛乳 ポテトとツナのチーズやき ★横手産りんご入りフルーツミックス ポトフー</p>	<p>天皇誕生日</p> 																						
26	27	28	29																							
<p>ごはん 牛乳 ハーブチキン かぶとツナのサラダ ウインナー入りやさいスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ぶた肉のみそやき ひじきのいり煮 まいたけのすまし汁</p>	<p>ごはん 牛乳 イタリアンサラダ ポークハヤシ ヨーグルト ふくじんづけ</p>	<p>カレーうどん 牛乳 肉シュウマイ(2個) 花やさいサラダ 横手産りんごのコンポート</p>	<p>今月の給食費は 26日が納期限 (引落日)です</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。

**冬は寒さや乾燥した空気が肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。**



### 1 日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の動きを活発にし、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
	いも類 100g
プラス	計400g

### 色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。



### 加熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。



### 果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べているのは肥満の原因になりかねません。



青森県むつ市様より無償提供いただいた、陸奥湾産ホタテの冷凍ベビーホタテを給食で提供します。むつ市様のご厚意に感謝し、おいしく味わいましょう!

今月は、14日(水)  
陸奥湾産ホタテ入りカレーです。



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

