

# 4月よていにこんだてひょう

目標： 楽しく 食事をする環境をととのえよう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金
	意識して食べてほしい日にマークをつけています！		6	7
横手市ホームページ内で平鹿給食センターの献立やレシピを紹介しています。QRコードで簡単アクセス→ 	 <small>減塩</small> カルシウムたっぷりの日	 <small>鉄</small> 鉄分たっぷりの日	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが 麩と小松菜のみそ汁	米粉パン 牛乳 野菜カレーコロッケ イタリアンサラダ えびとほうれん草のクリーム煮
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 焼き肉 はるさめサラダ ワントンスープ オレンジ	ごはん 牛乳 さけチーズフライ ひじきと大豆の煮物 かぶのみそ汁	青菜ごはん 牛乳 オムレツの肉みそかけ ごまあえ わかたけ汁	なめこうどん 牛乳 野菜かき揚げ マヨおかかサラダ 元気ヨーグルト	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 すきこんぶの炒め煮 とん汁
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 とんかつのソースかけ うめこんぶあえ 花なるとのすまし汁 おいわいクレープ	ごはん 牛乳 赤魚のみりんしょうゆ焼き 大根のうま煮 みそかきたま汁	ごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜 (パックドレッシング) 横手のりんごコンポート	ごはん 牛乳 ふくら肉だんご (小2こ、中3こ) ツナ入りおひたし じゃがいものみそ汁	バターロールパン 牛乳 白身魚フライ (パックタルタルソース) ★キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ オニオンスープ
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 いかの天ぷら和風あんかけ 五目きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き マカロニサラダ 海の野菜スープ	ごはん 牛乳 さばのごま焼き きりぼし大根のカレー煮 キャベツとたまねぎのみそ汁 さくらゼリー	野菜たっぷり塩ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい (小2こ、中3こ) フルーツあんじん	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 和風サラダ 大根となめこのみそ汁

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は今月の横手市統一料理です。

## ご入学、ご進級おめでとうございます。

これからはじまる学校生活にやる気や期待も高まっていることでしょう。環境が変わり、不安や緊張から体調をくずしやすくなる時期です。元気に学校生活を送ることができるよう、1日3回の食事と睡眠をしっかりととりましょう。

給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。楽しい給食の時間になるようにみんな協力して準備しましょう。



## 「横手市統一料理」を実施します。

横手市内には3つの給食センターがあります。校種をまたいで給食を提供していますので、兄弟姉妹で違う献立の給食を食べているところもあります。そこで栄養士部会では、今年度も横手市統一料理を実施し、児童生徒のみなさんに少しでも同じ料理を味わってもらいたいと計画しています。(ただし、同じ日にちではありません。)

	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	25.7
中学校	830	829	27.0~41.5g	31.4