



献立のお知らせ



令和6年 6 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 ほね は 骨や歯をじょうぶにしよう

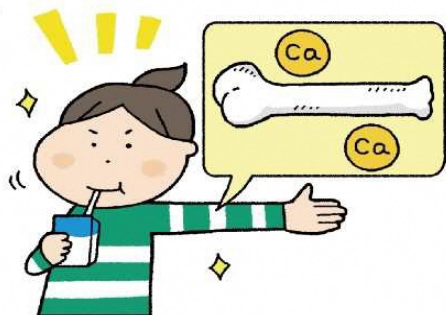
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 とんかつのソースがけ スパゲティサラダ ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 五目きんぴらごぼう かきたま汁	ごはん 牛乳 あげぶた肉のスタミナソースがけ やみつききゅうり しめじのみそ汁	やさい塩ラーメン 牛乳 とりつくねのあんかけ かぶのサラダ かむかむグミ (青りんご味)	ごはん 牛乳 ほっけのこんぶじょうゆやき にんじんしりしり けんちん汁
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 とり肉のてりやき だいこんサラダ じゃがいもとえのきのみそ汁 パックしそ味ひじき	ごはん 牛乳 えびシュウマイ (2コ) ぶた肉とあつあげのみそいため わかめスープ	ごはん 牛乳 やき魚 (さけ) きりぼしだいこんのふくめ煮 ★みずかやき汁	バターロールパン 牛乳 ハンバーグのソースがけ フルーツミックス やさいスープ	ごはん 牛乳 アーモンドサラダ ポークカレー ももゼリー ふくじんづけ
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 すぶた マロニー入りちゅうかサラダ きのこスープ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 しおこんぶあえ じゅんさいのすまし汁	セルフ肉そぼろ丼 牛乳 花やさいサラダ なめこ汁	ひやしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 やさいかきあげ 青じそサラダ ココアワッフル	ごはん 牛乳 ショウロンポウ (2コ) ちゅうかサラダ みそキムチスープ
24	25	26	27	28
ごはん 牛乳 白身魚フライ (パックタルタルソース) すきこんぶいため煮 キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 イタリアンサラダ ポークハヤシ 元気ヨーグルト ふくじんづけ	ごはん 牛乳 ビーフの肉じゃがコロック もやしのごま酢あえ みそちゃんこ汁	米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツのケチャップがけ ゆでやさい (パックごまドレッシング) クリームシチュー	ごはん 牛乳 ぶた肉のみそやき いそべあえ すまし汁

※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。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。普段から、よくかんで食べることを意識したり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯の健康を保つためにできることを実践しましょう。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



★今月の横手市統一料理は★
12日(水)「みずかやき汁」です。
春の山菜「みず」がたっぷり
入ったみそ汁をお楽しみに！

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	651	21.1~ 32.5g	25.1
中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.2

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
6月25日が
納期限(引落日)です