

献立のお知らせ

目標

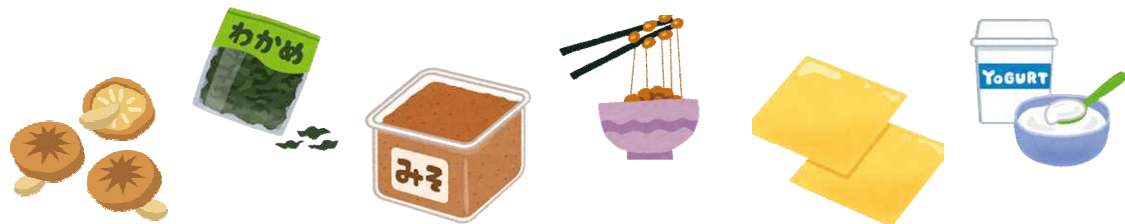
—^{えいよう}栄養^{しょくじ}バランスのよい食事をしよう—

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
セルフ肉そぼろ丼 牛乳 和風サラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 いそべあえ 根菜みそ汁 せつぶん豆	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ じゃがいもとブロッコリーのソテー わかめスープ	塩ラーメン 牛乳 えびシュウマイ（2こ） もやしと青菜のあえもの 原宿ドック（ココアバナナ味）	ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆやき だいこんのてり煮 はくさいのみそ汁
9	10	11	12	13
ごはん 牛乳 あじフライのソースがけ すきこんぶのいため煮 キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 やみつききゅうり ポークハヤシ ★横手のりんごコンポート	建国記念の日 	米粉パン 牛乳 ハンバーグのオニオンソースがけ コールスローサラダ むぎとごぼうのシチュー	ごはん 牛乳 ぶた肉のオイスターいため 中華くらげサラダ とうふとチンゲンサイのスープ
16	17	18	19	20
わかめごはん 牛乳 とり肉のてりやき はくさいのさっぱりあえ たまねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 あかうおの西京やき ちくぜん煮 塩ちゃんこ汁 はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ かみかみあえ もずくのみそ汁	カレーうどん 牛乳 だしまきたまご マヨおかかサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ジャンボあげギョウザ バンサンスー キムチスープ
23	24	25	26	27
天皇誕生日 	ごはん 牛乳 やき魚（さけ） ひじきとだいずの煮もの とり汁	ごはん 牛乳 いかメンチカツ ブロッコリーのサラダ だいこんのみそ汁 パック減塩のりつくだ煮	背割りコッペパン 牛乳 ウィンナーのケチャップがけ やきそば たまごときくらげのスープ	むぎごはん 牛乳 イタリアンサラダ ポークカレー 丸むきみかん ふくじんづけ

※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。

「腸活」しませんか

2月は1年の中で寒さが一番厳しい時期です。疲れや栄養の偏りにより体の抵抗力が落ちると、風邪などの病気にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、腸内環境を整えるといわれるきのこや海草、発酵食品などを積極的にとり、「腸活」をして健康な体をつくりましょう。



4日(水)は
山内小学校6年生のみなさんが
考えたこんだてです！

山内小学校6年生のみなさんが、家庭科で学んだことを生かして、「栄養バランスのとれた給食のこんだて」を考えてくれました。

グループに分かれ、五大栄養素・いそどり・食欲がでる組み合わせになるよう意見を出し合いました。みなさんで味わいましょう！

★今月の横手市統一料理は★
10日(火)

「横手のりんごコンポート」です。
横手のりんごのおいしさを味わい
ましょう！

**今月の給食費は
25日が納期限
(引落日)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

