



献立のお知らせ



令和8年 3 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 いちねんかん しょくせいかつ **－1年間の食生活をふりかえろう－**

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 えびカツのソースがけ おひたし あさりのお吸い物 三色だんご	3 ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 肉じゃが なめこ汁 パックのり	4 ごはん 牛乳 まつかぜやき スパゲティサラダ だいこんとわかめのみそ汁	5 しょうゆラーメン 牛乳 さくら色シュウマイ (2こ) ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ デコボン	6 ごはん 牛乳 とりからあげのはちみつレモンがけ ナムル みそけんちん汁 すだちゼリー
9 ごはん 牛乳 さばのスタミナやき はくさいの煮びたし さつま汁	10 ごはん 牛乳 セルフビビンバ丼の具 (肉) セルフビビンバ丼の具 (やさい) ワンタンスープ	11 ごはん 牛乳 ★とり肉のティフェンシンみそやき きんぴらごぼう もずくのすまし汁	12 バターロールパン 牛乳 ほうれん草オムレツ りんごのコンポート入り フルーツミックス ミネストローネ	13 ごはん 牛乳 さけのガーリックパン粉やき やさいのおかかボン酢あえ ごまみそ汁
16 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ いそべあえ ピリ辛とん汁	17 コーンピラフ 牛乳 手作りえびグラタン こんにゃくサラダ トマトとベーコンのスープ	18 ごはん 牛乳 さわらの青しそ西京焼き ひじきの煮もの まいたけのみそ汁 豆乳プリン	19 ナン 牛乳 ドライカレー チーズ入りシーザーサラダ かぶのスープ	

※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。

今年度も、残すところあと1カ月となりました。卒業や進級などの節目を迎える時期です。1年間の食生活をふり返り、これからの生活に活かしてほしいと思います。

★横手市統一料理は★
11日(水)
「とり肉のティフェンシンみそやき」です。
市内のみそ屋さんが作ったみそです。
特別な麴をあじわいましょう。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	648	25.4
中学校	802	31.0

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べる事ができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
ございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりついたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

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