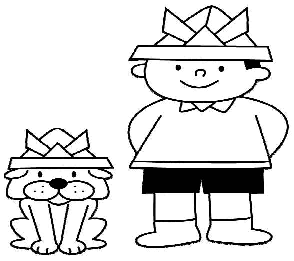
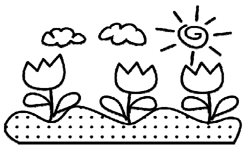


献立のお知らせ



令和７年　**5**　月分 予定献立表

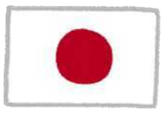
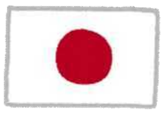
目 標　**－朝ごはんの大切さを知ろう－**

横手学校給食センター

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	637	24.4
中学校	796	29.9

今月の給食費は 26日が 納期限（引落し日）です

月	火	水	木	金
			1 肉うどん 牛乳 菜の花かきあげ まめとツナのサラダ かしわもち	**2** ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おかかあえ わかめのみそ汁
5 **こどもの日** 	**6** **振替休日** 	**7** ごはん 牛乳 トマトソースハンバーグ だいこんサラダ コンソメスープ	**8** バターロールパン 牛乳 かぼちゃチーズフライ ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ アルファベットマカロニスープ	**9** ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき ちくぜん煮 とうふのすまし汁
12 セルフスタミナ丼 牛乳 青じそサラダ なめこ汁	**13** ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 五目きんぴらごぼう さつま汁	**14** むぎごはん 牛乳 チーズ入りシーザーサラダ ポークカレー 鉄分たっぷりヨーグルト	**15** しおラーメン 牛乳 肉シュウマイ（２こ） もやしとハムのあえもの 中華ポテト （小学校１こ、中学校２こ）	**16** 減塩こんだて ごはん 牛乳 チキンカツのソースがけ 花やさいサラダ あさりのみそ汁
19 ごはん 牛乳 あげたらの南蛮ソース ひじきの煮もの とん汁	**20** ごはん 牛乳 タンドリーチキン ごぼうとツナのあえもの たまごとコーンのスープ	**21** ごはん 牛乳 肉だんご（２こ） ブロッコリーのソテー ちゅうかスープ	**22** 米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツ フルーツミックス ミネストローネ	**23** ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき ごまあえ もやしのみそ汁
26 ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ はるさめサラダ キャベツのみそ汁	**27** ごはん 牛乳 あかうおの西京やき じゃがいものそぼろ煮 ★とろろこんぶのすまし汁 （パックとろろこんぶ） 青りんごゼリー	**28** ごはん 牛乳 やさいギョウザ（２こ） あつあげのみそいため きくらげのスープ	**29** カレーうどん 牛乳 アンサンブルエッグ かみかみサラダ 	**30** ごはん 牛乳 まぐろカツのソースがけ スパゲティサラダ しめじのみそ汁

※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。

朝ごはんは元気の源です。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりする原因にもなります。
毎日、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

★今月の横手市統一料理は★
27日「とろろこんぶのすまし汁」です。
横手市には、こんぶ屋さんがたくさんあります。鉄分やカルシウムなどの栄養素をたっぷりふくんだとろろこんぶを味わいましょう。

早起き	**早寝**	**朝ごはん**
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

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