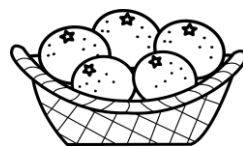




献立のお知らせ



令和7年 **12** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目 標

— 寒^{さむ}さに負^まけない体^{からだ}をつくらう —

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 ほっけのしょうゆやき すきこんぶのいため煮 とん汁 ラフランスゼリー	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 さんましモン煮 やきそば風きりぼしだいこん じゃがいものみそ汁	しょうゆラーメン 牛乳 ジャンボあげギョウザ 花やさいサラダ マーラーカオ（中学校のみ）	ごはん 牛乳 とり肉のみそやき 塩きんぴら なめこのすまし汁 いちごのミニレアチーズ
8	9	10	11	12
セルフぶた丼 牛乳 わかめサラダ ワンタンスープ	ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ ひじきの煮もの 絹あげと玉ねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき もやしのごま酢あえ さつま汁	黒糖パン 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーのソテー ミートボールクリームスープ	むぎごはん 牛乳 ふくじんあえ ★横手の冬やさいカレー りんご
15	16	17	18	19
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かぶのサラダ たけのことわかめのスープ	ごはん 牛乳 肉だんご（2こ） やさいたっぷりピリ辛チャブチエ たまごスープ パック韓国のに	ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナいため きりぼしだいこんのサラダ キャベツのみそ汁	なめこうどん 牛乳 肉入りいなり ごまあえ チーズタルト	ごはん 牛乳 まぐろカツのソースがけ れんこーんサラダ にらと厚あげのみそ汁
22	23	24	25	
ごはん 牛乳 あかうおの西京やき だいこんのうま煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 あげぶた肉の香味ソースがけ おかかあえ だいこんのみそ汁	むぎごはん 牛乳 はくさいとりんごのサラダ ポークハヤシ チョコケーキ	米粉パン 牛乳 星型ハンバーグのきのこソースがけ カレーパンネ コーンスープ	今月の給食費は 25日 が 納期限（引落日）です

※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。

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり、空気が乾燥する冬は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えましょう。

ビタミンACEで抵抗^{たいこうりょく}力をつけよう！

ねん 粘^{つよ}まくを強くして、抵抗^{たいこうりょく}力をアップするのにかかせないのが
こうさん か 「抗酸化^{かうさん}ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が
しゅん や さい 旬^{しゅん}の野菜^{やさい}やくだもの^{ぎょかいりい}、魚介類^{おお}などに多く含まれています。

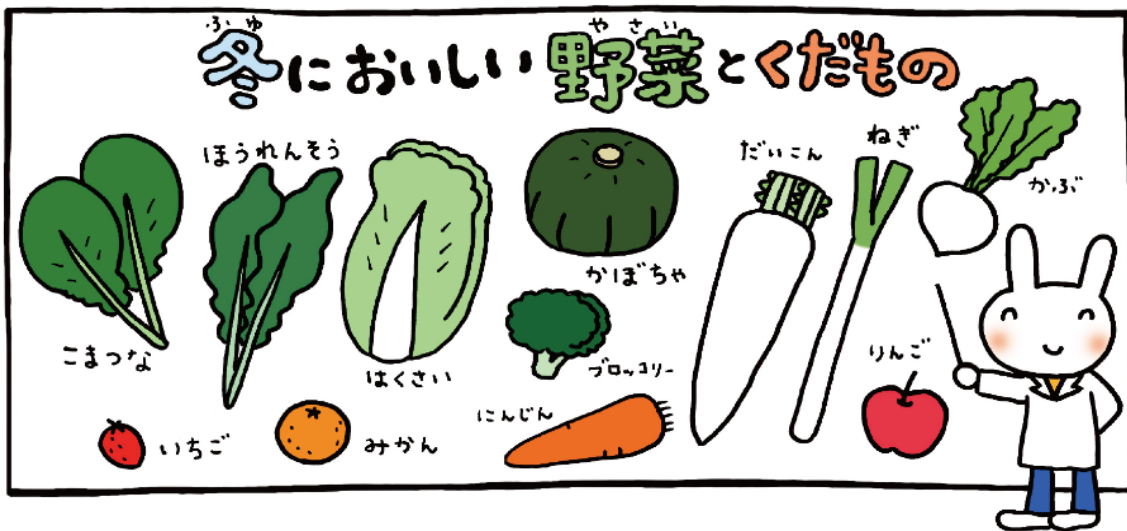
今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	645	25.5
中学校	802	31.0

★今月の横手市統一料理は★
12日(金)

「横手の冬やさいカレー」です

横手でとれた冬やさいのおいしさを味わいましょう。



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

