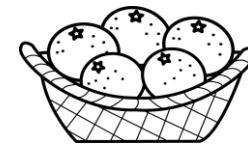




献立のお知らせ



令和7年

12

月分 予定献立表

目標

—寒さに負けない体をつくろう—

横手学校給食センター

| 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 スペティサラダ コンソメスープ | ごはん 牛乳 さんまレモン煮 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 ^{Ca} 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 パック韓国のり | 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 れんこーンサラダ 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 おかげあえ 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 チョコレート | 米粉パン 牛乳 星型ハンバーグのきのこソースがけ カレーペンネ コーンスープ | 今月の給食費は 25日が 納期限(引落し日)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。

エース ていこうりょく
ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

今月の平均栄養摂取量

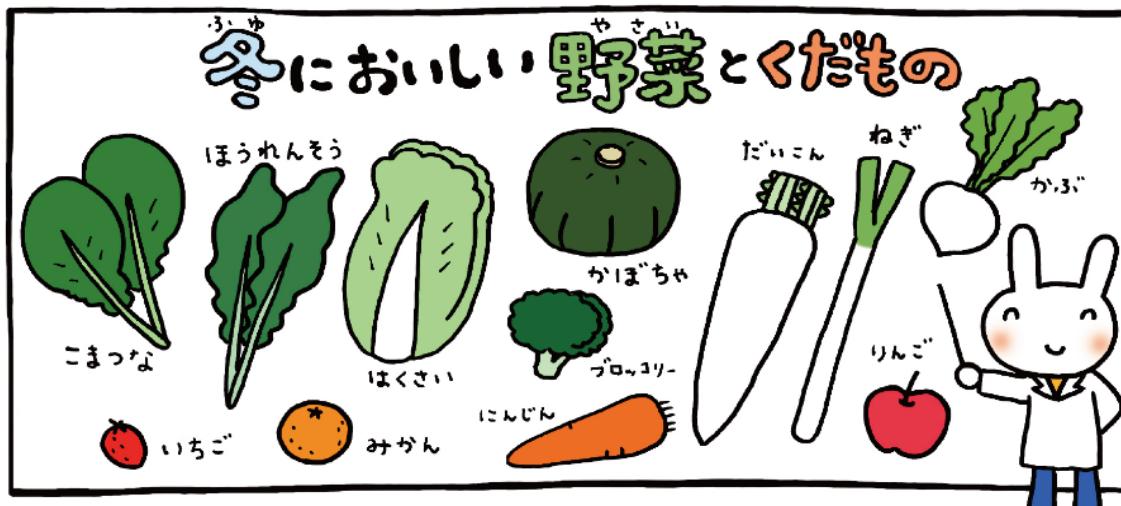
| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|-----------------|--------------|
| 小学校 | 645 | 25.5 |
| 中学校 | 802 | 31.0 |

★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☆スマートからの
アクセスはこちらから