



1月よていにこんだてひょう



もくひょう にほんがたしょくせいかつ みなお
目標：日本型食生活のよさを見直そう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
	パン・コン・スマホで献立チェック! 給食の写真も載っています。	14	15	16
19	20	21	22	23
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 花ふのすまし汁	ごはん 牛乳 ポークハヤシ コールスローサラダ 福神漬け 鉄分たっぷりヨーグルト	ごはん 牛乳 肉だんご（2コ） 塩こうじで作った五宝菜 たまごスープ	セルフスタミナ丼 牛乳 かみかみあえ しいたけのみそ汁	コッペパン 牛乳 チキンナゲットのケチャップかけ (小学校2コ、中学校3コ) カラフルサラダ えびとほうれん草のクリーム煮 いちごジャム
26	27	28	29	30
ごはん 牛乳 ハーブチキン ブロックリーのソテー コンソメスープ 給食週間ミルクプリン	ごはん 牛乳 しおや さけの塩焼き 野菜のかき酢じょうゆあえ いものこ汁 ★いぶり大根漬け（2枚）	ごはん 牛乳 はるま 春巻き ホイコーロー わかめスープ	カレーうどん 牛乳 五目厚焼きたまご 昆布あえ	ごはん 牛乳 メバル和風フライ 白菜ナムル しょうが風味の豚汁

※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。★印は今月の横手市統一料理です。

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新しい年の目標は立てましたか？今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長してほしいと思います。

感謝して食べよう

—1月24日～30日は「全国学校給食週間」です—



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	647	26.7
中学校	810	32.5