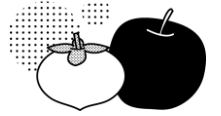


8・9月よていにこんだてひょう



目標： もくひょう 食事と健康 しよくじ けんこう について知ろう し

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン カラフルサラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 あじフライソースがけ 塩きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 パックしそ味ひじき	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ（2コ） ホイコーロー もずくのスープ	セルフスタミナ丼 牛乳 やみつききゅうり なすのみそ汁 オレンジゼリー	ナン 牛乳 ドライカレー 花野菜サラダ ポトフ
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 とり肉のからあげ おひたし しいたけのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしの三平煮 肉じゃが キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 にら豚キムチ炒め ほうれん草のナムル 中華スープ りんごゼリー	冷やし中華 （パック冷やし中華スープ） 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 冷やし中華の具	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き たき合わせ 八杯豆腐汁 鉄カルウエハース
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 肉団子（2コ） ★横手の塩こうじを使った五宝菜 茎わかめのスープ	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごまあえ たまねぎのみそ汁 はちみつレモンゼリー	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ杏仁 福神漬け	ごはん 牛乳 里芋コロッケソースがけ 野菜炒め みそちゃんこ汁	まるパン 牛乳 ハムのチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ いちごジャム
15	16	17	18	19
敬老の日	セルフそぼろ丼 牛乳 かみかみあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 厚揚げと野菜のみそ炒め 花なるとのすまし汁	肉うどん 牛乳 かき揚げ もやしのツナあえ	ごはん 牛乳 しゅうまい（2コ） マーボー豆腐 たまごスープ
22	23	24	25	26
ごはん 牛乳 豚肉のにんにくみそ焼き おかかあえ すまし汁	秋分の日	ごはん 牛乳 きのこ入りポークハヤシ ゆで野菜 シャインマスカット（2コ）	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 高野豆腐のうま煮 小松菜のみそ汁	米粉パン 牛乳 あきたどっさりハンバーグ マカロニサラダ ミルクスープ 野菜果実ゼリー
29	30	※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。		
ごはん 牛乳 さけの塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁	コーンピラフ 牛乳 オムレツのケチャップがけ カニ風味サラダ オニオンスープ ヨーグルト			

給食費は
8月25日(月)と
9月25日(木)が
納期限(引落日)です

8・9月の一日平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	645	26.1
中学校	807	31.9

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。これを正常に動かすには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



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。

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！

