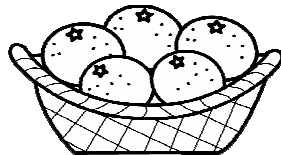


献立のお知らせ



令和7年 1 月分 予定献立表
横手学校給食センター

目標 にほん がた しょくせいかつ よ みなお ー日本型食生活の良さを見直そうー

月	火	水	木	金
	14	15	16	17
今月の給食費は 27日が 納期限(引落日)です	ごはん 牛乳 あげぶたロースのソースがらめ いそべあえ たまねぎのみそ汁	ごはん 牛乳 さばのカレーてりやき だいこんのべっこう煮 はくさいのみそ汁	なめこうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ 原宿ドック(メープル味)	ごはん 牛乳 やき魚(さけ) じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁
20	21	22	23	24
ごはん 牛乳 とり肉のマスタードやき ごま酢あえ なめこ汁	ごはん 牛乳 シュウマイ(2コ) はるさめサラダ たまごとコーンのスープ	ごはん 牛乳 さんまのかばやき うめこんぶおひたし しめじのみそ汁	米粉パン 牛乳 ハンバーグのソースがけ 花やさいサラダ クリームシチュー	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目きんぴらごぼう えびつみれのすまし汁 給食週間ミルクプリン
27	28	29	30	31
ごはん 牛乳 ぶりとキャベツのカツ ひじきの煮物 とん汁	ごはん 牛乳 かに風味サラダ まめまめカレー 黄ももコンポート	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじやき やさいの柿酢しょうゆあえ いものこのみそ汁 ★いぶりだいこん漬け(2枚)	塩ラーメン 牛乳 だしまきたまご かみかみあえ ヨーグルト(中学校のみ)	ごはん 牛乳 ぶた肉のりんごソースがけ マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁

※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。

長寿の秘密 日本型食生活

ご飯(主食)を中心に、旬の食材を使ったおかず(主菜…魚介類など、副菜…野菜・海藻など)を組み合わせると、栄養素や食品のバランスを自然にとることができます。みそやとうふなどの大豆製品は、米といっしょに食べるとお互いのたんぱく質の「質」が高められます。小麦と肉類に依存した欧米型の食事に比べて、日本型の食事は健康によく、長寿の要因の一つと考えられています。

しかし、最近では、食の洋風化により、ご飯を食べる量が減っています。かわりに肉や油を使った料理が増え、脂肪のとり過ぎなどからおこる生活習慣病も年々増えています。

主食をきちんと位置づけた日本の食事、世界でも健康食として注目されています。もう一度見直したいですね。

日本型の食事は健康によく、
長寿の要因!



主食をきちんと位置づけた
日本の食事!

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	656	21.1~32.5g	25.6
中学校	830	803	27.0~41.5g	30.8

★今月の横手市統一料理は★
29日(水)

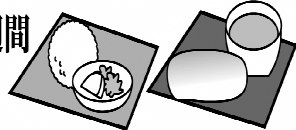
「いぶいだいにん漬け」です。

山内地域で作られるものが有名です。
郷土に伝わる伝統のある漬け物を味わいましょう。

あけましておめでとうございます。気持ちも新たに新年を迎えたことでしょう。寒さが一段と厳しくなるころです。ごはんを中心とした「日本型食生活」を心がけ、健康な一年を送りましょう。

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に
感謝しなさい



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

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

