



献立のお知らせ



令和7年 **2** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 **栄養バランスのよい食事をしよう**

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 はくさいのにびたし なめこ汁 せつぶんまめ	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレードてりやき まめとツナのサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 やさいギョウザ(2コ) ぶた肉とあつあげのみそいため もずくスープ	肉うどん 牛乳 ごぼうのごまマヨあえ さつまいもつつみあげ	ごはん 牛乳 とりつくねのあんかけ いそべあえ せんべい汁 青森県 郷土給食
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 あげぶた肉の香味ソース 青じそサラダ じゃがいものみそ汁	建国記念の日 	むぎごはん 牛乳 アーモンドサラダ チキンカレー みかん	スライスパン  (パックチョコ大豆クリーム) 牛乳 ハート形ハンバーグのソースかけ いろどりペンネ コンソメスープ	ごはん 牛乳 たらフライソースのソースかけ とりささみ入りサラダ わかめのみそ汁
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 根菜の土佐煮 とうふのみそ汁	セルフ肉そぼろ丼 牛乳 こんにゃくサラダ ふわふわたまごスープ	ごはん 牛乳 とり肉のはちみつレモンあげ チーズ入りシーザーサラダ わかめスープ	とんこつラーメン 牛乳 えびぷりぷりギョウザ(2コ) くきわかめ入りナムル	ごはん 牛乳 さけのみりんやき 塩きんぴらごぼう とり汁 アセロラミルクゼリー
24	25	26	27	28
振替休日 	ごはん  牛乳 白身魚フライ (バックタルタルソース) おほかあえ しょうが風味のスープ	ごはん 牛乳 五目あつやきたまご すきこんぶいため煮 とん汁	せわりコッペパン  牛乳 ロングウイナー (小学校) パックケチャップ (中学校) ケチャップ&マスタード やきそば風きりぼしだいこん パンプキンポタージュ	むぎごはん 牛乳 ミニヒレカツ ★横手産りんご入りフルーツポンチ ひき肉カレー

※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。

青森県
郷土給食

7日は **青森県郷土給食** です

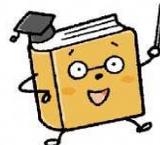
【せんべい汁】

南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、米がよくとれなかった地域の貴重な保存食でした。これをみそ汁などに入れて煮たものが『せんべい汁』です。

2月は1年の中で寒さが一番厳しい時期です。疲れや栄養の偏りにより体の抵抗力が落ちると、風邪などの病気にかかりやすくなります。1日3食の食事で栄養をしっかり取って体力をつけましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



★今月の横手市統一料理は★
28日(金)

「横手産りんご入りフルーツポンチ」です。
横手のりんごのおいしさを味わいましょう！

今月の給食費は
25日が納期限
(引落日)です

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	649	21.1~ 32.5g	24.6
中学校	830	801	27.0~ 41.5g	30.0

**14日(金)、19日(水)は
山内小学校6年生のみなさんが
考えたこんだてです！～パート1～**

家庭科で学んだことを生かして、「栄養バランスのとれた給食のこんだて」を考えてくれました。

4つのグループに分かれ、それぞれ五大栄養素・いろどりが揃うよう意見を出し合いました。今月は2つのグループのアイデアが詰まったこんだてです。みなさんで味わいましょう！

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

