

献立のお知らせ



令和7年 **3** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 いちねんかん しよくせいかつ **－1年間の食生活をふりかえろう－**

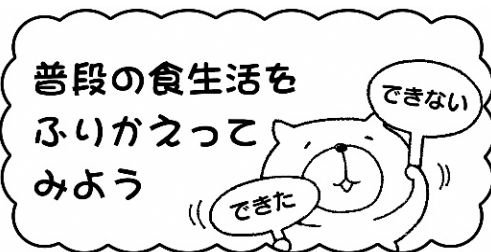
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 とり肉のからあげ チーズ入りコールスローサラダ わかめスープ	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 肉じゃが だいこんのみそ汁 パックのり	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ はるさめサラダ とうふと小松菜のみそ汁	きのこうどん 牛乳 肉シュウマイ（2コ） 花やさいサラダ 横手りんごのコンポート	セルフ天丼 牛乳 おひたし かぶのみそ汁 すだちゼリー
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 手作りまつかぜやき スパゲティサラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき ひじき入りきんぴらごぼう キャベツとエリンギのみそ汁	ごはん 牛乳 ★とり肉のまごころみそやき ごまあえ とうふのすまし汁	米粉パン 牛乳 ほうれん草オムレツのケチャップかけ フルーツミックス むぎとごぼうのシチュー	ごはん 牛乳 やき魚（さば） だいこんのうま煮 はくさいのみそ汁
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 はるまき（2本） マーボー豆腐 ちゅうかスープ	セルフスタミナ丼 牛乳 塩こんぶあえ かきたまみそ汁	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじあげ かぶのサラダ だしたっぷりみそ汁	春分の日 	ごはん 牛乳 もやしとツナのあえもの ポークカレー ふくじんづけ

※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。

今年度も、残すところあと1カ月となりました。卒業や進級などの節目を迎える時期です。1年間の食生活をふり返し、これからの生活に生かしてほしいと思います。

食生活ふりかえり チェック

☐ 朝ごはんは必ず食べている
 ☐ 栄養バランスに気をつけている
 ☐ よくかんで食べている
 ☐ 好ききらいをせずに食べている
 ☐ 間食は時間と量を決めている
 ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



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	650	21.1～32.5g	25.0
中学校	830	800	27.0～41.5g	30.3



3日(月)、11日(火)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2～

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☆

先月に引き続き、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。「栄養バランスのとれた給食」をみなさんで味わいましょう！

スマホからの
アクセスはこちらから

