



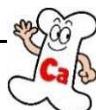
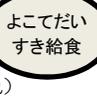
# 献立のお知らせ



令和6年 **7** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標 **なつ しょくじ かんが**  
**—夏の食事について考えよう—**

月	火	水	木	金
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
ごはん 牛乳 とり肉の梅みそやき ポテトソテー きざみふのみそ汁	セルフキムチ丼 牛乳 はるさめサラダ たまごスープ	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 きりぼしだいこんとひじきの煮物 なめこ汁	冷やしそうめん (パックきざみのり・パックめんつゆ) 牛乳 かぼちゃチーズフライ ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ メロン	ごはん  牛乳 星のハンバーグきのこソースがけ キャベツの塩レモンあえ 天の川スープ たなばたゼリー
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ おかかあえ ごまみそ汁	むぎごはん 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ チキンカレー 冷やしパイン	ごはん 牛乳 やき魚(ほっけ) ごぼうとささみのあえもの キャベツのみそ汁 のりふりかけ	米粉パン  牛乳 ほうれん草オムレツ 夏やさいのナポリタン コーンスープ	ごはん 牛乳 肉シュウマイ(2コ) なすとあつあげのみそいため わかめスープ
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>海の日</b> 	ごはん 牛乳 やさいギョウザ(2コ) ホイコーロー マロニー入りスープ	ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ ツナサラダ ミネストローネ	冷やしちゅうか  (パック冷やしちゅうかたれ) 牛乳 ハート形ハムのチーズやき すいか	ごはん 牛乳 さばのスタミナやき すきこんぶのいため煮 さつま汁
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<div data-bbox="1251 1245 1850 1470" data-label="Text"> <p>★今月の横手市統一料理は★  <b>24日(水)「夏やさいカレー」</b>です。            なすやトマト、かぼちゃなど、夏やさいのおいしさを味わいましょう!</p> </div>	
ごはん 牛乳 やき魚(さけ) だいこんのうま煮 なすのみそ汁	ごはん  牛乳 ぶた肉のにんにくみそやき 磯香あえ 八杯どうふ汁	むぎごはん 牛乳 ★夏やさいカレー すいか入りフルーツミックス ふくじんづけ		

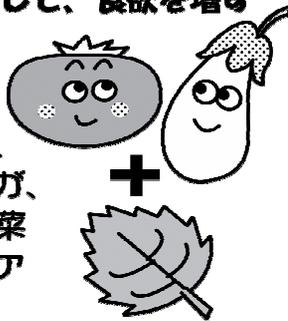
※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

## 食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

### ＜夏野菜プラス香味野菜＞

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



### ＜酸味を利用＞

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



### ＜カレー粉やガーリックを上手に＞

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよとのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



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	645	21.1~ 32.5g	24.1
中学校	830	803	27.0~ 41.5g	29.2

「よこてだいですき給食」  
を実施します!

今年も、横手市の魅力を伝える給食として「よこてだいですき給食」を横手市統一で実施します。今回は、夏の味覚がたっぷり入った給食です。

横手学校給食センターは、18日(木)の実施です。

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☆

今月の給食費は  
7月25日が  
納期限(引落日)です

スマホからの  
アクセスはこちらから

