

献立のお知らせ



令和6年 **8・9** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

— 食事と健康について知ろう —

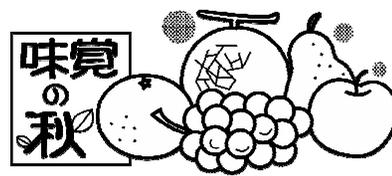
月	火	水	木	金
8/26 むぎごはん 牛乳 かみかみあえ チキンカレー 鉄分たっぷりヨーグルト	27 ごはん 牛乳 焼き魚(さば) 塩きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	28 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き わかめとこんにゃくのサラダ なすのみそ汁	29 冷やしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 いかの天ぷら もやしのささみあえ 焼きドーナツ	30 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ カルサラダ だいずとトマトのスープ
9/2 ごはん 牛乳 焼き魚(さけ) 肉じゃが なめこ汁	3 ごはん 牛乳 とり肉の和風からあげ 花やさいサラダ とうふと小松菜のみそ汁	4 ごはん 牛乳 やさいギョウザ(2コ) マーボードウフ もやしスープ	5 冷やしそうめん (パックめんつゆ) 牛乳 魚肉ソーセージの衣あげ ごぼうのあえもの 黄ももコンポート	6 ごはん 牛乳 焼き肉 ナムル かきたまスープ
9 コーンピラフ 牛乳 とり肉のレモン焼き かぶのサラダ やさいスープ	10 ごはん 牛乳 コールスローサラダ ひき肉カレー みかんゼリー ふくじんづけ	11 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそべあえ けんちん汁 パック黒糖ビーンズ	12 米粉パン 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き フルーツミルクゼリー ミネストローネ	13 ごはん 牛乳 チンジャオロース もやしのツナあえ わかめスープ
16 敬老の日 	17 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ おひたし よせなべ風汁	18 ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ★塩こうじて作った五宝菜 じゃがいものみそ汁	19 山菜うどん 牛乳 だしまきたまご もやしと青菜のあえもの お月見だいふく	20 ごはん 牛乳 まぐろカツのソースがけ ひじきの煮もの ふのすまし汁 シャインマスカット(2コ)
23 振替休日 	24 ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞく焼き マカロニサラダ だいこんとほうれん草のみそ汁	25 セルフ中華丼 牛乳 はるまき もずくスープ	26 コッペパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ イタリアンサラダ かぼちゃ入りむぎとごぼうのシチュー	27 ごはん 牛乳 わかめサラダ まめまめカレー ヨーグルト ふくじんづけ

30 ごはん 牛乳 やさいコロケのソースがけ うめこんぶあえ とん汁
--

※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。

8・9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	25.0
中学校	830	799	27.0~ 41.5g	30.2



★横手市統一料理は★

9月18日(水)

「塩こうじて作った五宝菜」です
横手の発酵食品を使った料理です。野菜や肉のうまみを味わいましょう。

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。
1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

こんにちは！横手

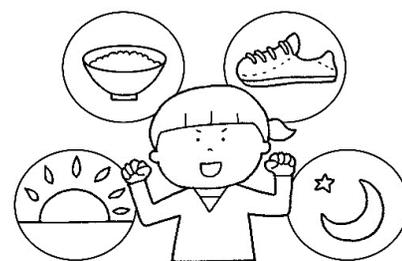
パソコン・スマホで献立チェック！

給食の写真も載っています☆

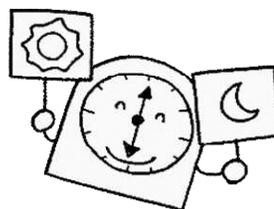
スマホからの
アクセスはこちらから



元気に 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



給食費は

8月26日(月)と

9月25日(水)が

納期限(引落日)です。