



7月よていにこんだてひょう



目標：夏の食事について考えよう

平鹿学校給食センター 令和6年

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル たまごとコーンの中華スープ	ごはん 牛乳 さばの塩こうじカレー焼き だいこんのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	いそどりごはん 牛乳 オムレツの肉みそかけ ごまあえ おくらのみそ汁	冷やしうどん (パックめんつゆ) 牛乳 枝豆入りかき揚げ きゅうりとささみのサラダ レモンカスタードタルト	ごはん 牛乳 温野菜サラダ ポークハヤシ ふくじんづけ 七タゼリー
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 さんまのおろし煮 ひじきソテー 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2コ) ホイコーロー きくらげのスープ	ごはん 牛乳 ぶた肉のにんにくみそ焼き いそかあえ 八杯豆腐汁	ごはん 牛乳 白身魚フライソースかけ マーボーなす ほうれん草のみそ汁	バーガーパン 牛乳 バーガーパティトマトソース チーズ入りイタリアンサラダ ポトフ ミルメークココア
15	16	17	18	19
海の日 	セルフビビンバ丼 牛乳 星のコロッケソースかけ わかめスープ 小魚ナッツ(中学校のみ)	ごはん 牛乳 ほっけの昆布しょうゆ焼き 高野豆腐のうま煮 キャベツのみそ汁 うめぼし	冷やし中華めん (パック冷やし中華スープ) 牛乳 ハムのチーズ焼き 冷やし中華の具 すいか	ごはん 牛乳 とり肉のごまんぞく焼き おかかあえ なすのみそ汁 味付けのり
22	23	24	※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。 ★印は今月の横手市統一料理です。	
ごはん 牛乳 とんかつマスタードソースかけ キャベツとコーンのサラダ なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 かみかみあえ とり汁	ごはん 牛乳 ★横手の夏野菜カレー フルーツカクテル ふくじんづけ	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ととのえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。	



「よこてだいすき給食」を実施します！

横手の魅力を伝える給食として「よこてだいすき給食」を実施します。すいかや夏野菜など横手のおいしい食材がいっぱいです。



給食費は
7月25日(木)が
納期限(引落日)です

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。

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



今月の一平均栄養摂取量				
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	641	21.1~32.5g	24.9
中学校	830	805	27.0~41.5g	30.2