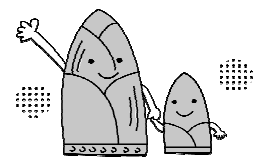


# 献立のお知らせ



令和8年

5

月 予定献立表

目標

—朝ごはんの大切さを知ろう—

横手学校給食センター

月	火	水	木	金									
今月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> </tr> <tr> <td>小学校</td> <td>643</td> <td>25.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>795</td> <td>30.7</td> </tr> </table>			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	小学校	643	25.2	中学校	795	30.7	<b>★今月の横手市統一料理は★</b> <b>13日(水)「とろろこんぶのすまし汁」です。</b> 横手市には、こんぶ屋さんがたくさんあります。 鉄分やカルシウムなどの栄養素をたっぷり含んだ とろろこんぶを味わいましょう。		<b>1</b> セルフ肉そぼろ丼 牛乳 塩こんぶあえ なめこ汁
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)											
小学校	643	25.2											
中学校	795	30.7											
<b>4</b> <b>みどりの日</b> 	<b>5</b> <b>こどもの日</b> 	<b>6</b> <b>振替休日</b> 	<b>7</b> 山菜うどん 牛乳 とり肉のてりやき もやしと青菜のあえもの チーズ入り原宿ドック	<b>8</b> ごはん 牛乳 白身魚フライのソースがけ やさいのさっぱりあえ けんちん汁									
<b>11</b> ごはん 牛乳 かつおカツ たけのこの煮もの わかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	<b>12</b> むぎごはん 牛乳 コールスローサラダ まめまめカレー ふくじんづけ	<b>13</b> ごはん 牛乳 ぶた肉のにんにくみそやき キャベツの梅あえ ★とろろこんぶのすまし汁 (パックとろろこんぶ)	<b>14</b> アバクトースト 牛乳 コーンたっぷりオムレツ ポテトソテー やさいスープ	<b>15</b> ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 塩きんぴらごぼう 玉ねぎと小松菜のみそ汁 冷凍スティックパイ 									
<b>18</b> ごはん 牛乳 えびシューマイ (2こ) マーボーなす チンゲンサイのスープ フルーツ杏仁風プリン	<b>19</b> ごはん 牛乳 とり肉のあまからあげ もやしのツナあえ あおさのみそ汁 	<b>20</b> ごはん 牛乳 やき魚 (さば) きりぼしだいこんのカレー煮 ほうれん草のみそ汁	<b>21</b> しょうゆラーメン 牛乳 ミニおこのみやき れんこんサラダ 鉄分ヨーグルト	<b>22</b> ごはん 牛乳 やき肉 バンサンスウ ちゅうかスープ									
<b>25</b> ごはん 牛乳 メンチカツのソースがけ ひじきの煮もの キャベツのみそ汁	<b>26</b> ごはん 牛乳 やみつききゅうり ポークハヤシ 横手のりんごコンポート	<b>27</b> ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき だいこんサラダ 麩のすまし汁	<b>28</b> 米粉パン 牛乳 とり肉のマスタードやき トマトのサラダ さつまいものクリームスープ	<b>29</b> わかめごはん 牛乳 ボロニアハムのソテー ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそ汁 									

※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。

朝ごはんは、1日をスタートさせるエネルギーの源です。学校生活で勉強やスポーツに集中できるよう、毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。

## 朝ごはんて脳と体にスイッチオン!



朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!



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

