

4月よていにこんだてひょう



目標：楽しく食事をする環境をととのえよう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
		8	9	10
<p>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。</p> <p>「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！</p>		<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>焼き肉 や はるさめ 春雨サラダ</p> <p>わかめスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの竜田揚げ たつたあ だいこん 大根のそぼろ煮</p> <p>たけのこのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ</p> <p>コーンスープ</p>
13	14	15	16	17
<p>あおなごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えびカツソースかけ</p> <p>おかかあえ</p> <p>つくねのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけの塩焼き しおや 肉じゃが</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふくたち入り厚焼き卵 い あつや たまご</p> <p>ハムとごぼうのあえもの お祝いいちごゼリー</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>フルーツヨーグルト ふくじんづ 福神漬け</p>
20	21	22	23	24
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほっけの塩焼き しおや</p> <p>炊き合わせ た 小松菜と麩のみそ汁 こまつな 鉄カルウエハース</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のから揚げ あ 野菜の塩レモンあえ やさい ゆばとわかめのスープ</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのうめ煮 に</p> <p>ひじきソテー</p> <p>とん汁</p>	<p>セルフマーボー丼 どん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>春巻き はるま ちゅうか 中華スープ</p>	<p>まるパン・いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハムのチーズ焼き や</p> <p>★春キャベツと横手産しいたけの パペロンチーノ</p> <p>オニオンスープ</p>
27	28	29	30	
<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>まぐろカツ</p> <p>にんじんしりしり きぬあ 絹揚げと玉ねぎのみそ汁</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークハヤシ</p> <p>チーズ入りコールスローサラダ よこてさん</p> <p>横手産りんごのコンポート</p>	<p>しょうわ 昭和の日</p>	<p>しょうゆラーメン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぎょうざ（2コ） はなやさい</p> <p>花野菜のごまサラダ</p> <p>はちみつレモンゼリー</p>	<p>にゅうがく、しんきゅう おめでとう</p>

※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。

小中学生のみなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。

給食センターでは、今年度も小中学生のみなさんの心と体の健やかな成長を支えるための給食を提供します。あわせて、ご家庭でもお子さんの食への関心、食事のマナーなどのご協力をよろしくお願いいたします。

～ご家庭のご協力をお願いします～

毎月の献立表やおたよりに目を通してください

ご家庭を食育の実践の場にしてください



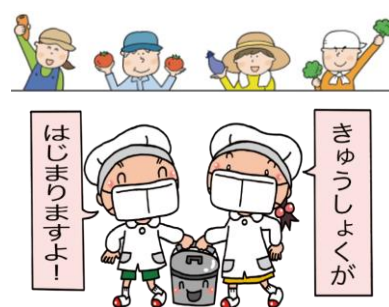
冷蔵庫など目にしやすい所に張って、ご一読ください。給食を話の糸口に、その日の子どもの学校での様子を聞くこともできます。

はしの持ち方、配膳、食べ方、献立の考え方など、学校で食育として伝え、子どもたちが学んだことをご家庭でもぜひ継続して実践させてください。

～「横手市統一料理」を実施します～

地域によって兄弟姉妹で違う献立を食べるところがあります。栄養士部会では、児童生徒のみなさんに少しでも同じ料理を味わえるよう、毎月の計画を立てています。（ただし全給食センター同日の提供とは限りません）

今月の横手市統一料理は、★4月24日（金）「春キャベツと横手産しいたけのパペロンチーノ」です。



4月の一日平均栄養摂取量		
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	653	25.6
中学校	829	32.0