



7月よていにんだてひょう

目標：夏の食事について考えよう

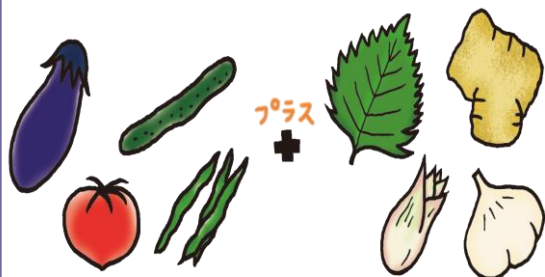
平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
	7月の一平均栄養摂取量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 643 25.8 中学校 812 31.7	1	2 よこて だいすき給食	3
	◎1日のぶどうジュースはJA秋田ふるさと様より寄贈していただきました。 ◎16日のすいかは(株)吉田建設様より寄贈していただきました。	セルフスタミナ丼 ぶどうジュース 花野菜のごまサラダ とうふのスープ	冷やしサラダうどん 〔パックめんつゆ〕 〔サラダうどんの具〕 牛乳 とり肉のてりやき りんごと塩こうじのカップケーキ	ごはん 牛乳 ぎょうざ マーボードウフ 中華スープ
6	7	8	9	10
ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 星のハンバーグ チーズ入りサラダ 天の川スープ たなばたゼリー	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーの和サラダ ゆば入りすまし汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ナスとトマトのポークハヤシ かみかみあえ 横手産りんごのコンポート	コッペパン 牛乳 ハニーマスタードチキン あさりのペペロンチーノ 野菜スープ
13	14	15	16	17
ごはん 牛乳 野菜コロッケ マロニー入り中華サラダ とり肉の生姜風味スープ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツの塩レモンあえ 絹厚揚げのみそ汁	ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き 大根のうま煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ひ 冷やし中華 〔パック冷やし中華スープ〕 〔冷やし中華の具〕 牛乳 おとうふナゲット すいか	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 じゃが豚キムチ とうふと小松菜のみそ汁
20	21	22	23	24
海の日 	ごはん 牛乳 ユーリンチー ナムル 水菜とベーコンのスープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ★横手の夏野菜カレー ふくじんづけ カクテルフルーツ	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ おひたし とまとん汁	こめこ 米粉パン 牛乳 アンサンブルエック イタリアンサラダ ミートボールのクリームスープ

※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。

いよいよ暑い日が増えてきて、本格的な夏が到来します。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏バテぎみの人はいませんか。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜+香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

「よこてだいすき給食」を実施します！

今年も、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。今回は平鹿中学校の先輩が考案してくれた地元食材を使った手作りカップケーキです。

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！

