



献立のお知らせ



令和6年 5 月分 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																			
<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>652</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>24.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>800</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>29.0</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	652	21.1~32.5g	24.3	中学校	830	800	27.0~41.5g	29.0	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 さけのみりんやき だいこんのうま煮 とうふとほうれん草のみそ汁</p>	<p>2</p> <p>きのこうどん 牛乳 菜の花かきあげ おかかあえ かしわもち</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	652	21.1~32.5g	24.3																			
中学校	830	800	27.0~41.5g	29.0																			
<p>6</p> <p>振替休日</p> 	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 やさいコロケソースがけ ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ だいこんとわかめのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき ひじきの煮物 かみなり汁</p>	<p>9</p> <p>アベックトースト 牛乳 かぼちゃグラタン ゆでやさい ポトフ</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 塩こんぶあえ とり汁</p>																			
<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉のみそやき ごまあえ すましなめこ汁</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳 まぐろカツソースがけ ちくぜん煮 とうふと小松菜のみそ汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ はくさいのみそ汁 パックのりつくだ煮</p>	<p>16</p> <p>しょうゆラーメン 牛乳 アンサンブルエッグ まめとツナのサラダ 中華ポテト (小学校1こ、中学校2こ)</p>	<p>17</p> <p>ごはん 牛乳 コールスローサラダ ポークカレー ヨーグルト ふくじんづけ</p> 																			
<p>20</p> <p>わかめごはん 牛乳 ハムのチーズやき ごぼうのあえもの もやしスープ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 さばいしる干しやき おひたし とん汁</p> <p>石川県 応援給食</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ 花やさいサラダ もずくスープ</p> 	<p>23</p> <p>コッペパン 牛乳 ビック肉だんご(2こ) フルーツミックス さつまいもとチンゲンサイの クリーム煮</p> 	<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 あじフライソースがけ 肉とうふ じゃがいものみそ汁</p>																			
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 えびカツ バンサンスー ワンタンスープ</p>	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズやき かみかみあえ ふのすまし汁</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳 チーズ入りイタリアンサラダ チキンカレー 黄ももコンポート ふくじんづけ</p>	<p>30</p> <p>肉うどん 牛乳 えだまめ入り三色あつやきたまご ★やさいの柿酢じょうゆあえ 原宿ドック(メープル味)</p>	<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 肉シュウマイ(2こ) ナムル ちゅうかスープ はちみつレモンゼリー</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。

新緑が鮮やかな季節となりました。新年度が始まって一か月がたちましたが、心や体に疲れが出てくる人もいないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて生活のリズムをととのえましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起き
- ◆ して時間にゆとりを持つことが大切です。

21日は **石川県 応援給食** です

【さばいしる干しやき】
石川県能登地方で古くから造られている伝統的な魚醤『いしる』を使用しています。さばのうまみがまじりあった一品です。

★今月の横手市統一料理は★
30日「やさいの柿酢じょうゆあえ」です。
横手の柿酢で作られた調味料で味をつけました。ゆでたやさいの甘みが引き立ちます。

今月の給食費は
5月27日が
納期限(引落日)です

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 

