



献立のお知らせ



令和7年 **6** 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

—^{ほね}骨や^は歯をじょうぶにしよう—

月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 とり肉のごまんそくやき やさしいため とうふと小松菜のみそ汁 しそひじき	3 コーンピラフ 牛乳 ハムのチーズやき イタリアンサラダ はくさいスープ	4 ごはん 牛乳 やき魚（さけ） だいこんのうま煮 にら入りかきたま汁	5 きのこうどん 牛乳 やさいかきあげ おひたし 黄ももコンポート	6 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため ツナ入りサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁
9 ごはん 牛乳 やさしいコロケのソースがけ おかかあえ とり汁 原宿ドック（ココアバナナ味）	10 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ マカロニサラダ もやしとほうれん草のみそ汁	11 ごはん 牛乳 フレンチサラダ ポークカレー ふくじんづけ	12 コッペパン 牛乳 ポテトとツナのチーズやき 横手産りんご入りミルクゼリー ポトフー	13 ごはん 牛乳 さんまのレモン煮 すきこんぶいため みそちゃんこ汁
16 ごはん 牛乳 とり肉のからあげ コールスローサラダ わかめスープ	17 セルフぶたひき肉あんかけ丼 牛乳 きりぼしだいこんののりごまあえ さつまいものみそ汁	18 ごはん 牛乳 やき魚（さば） 肉じゃが キャベツとあつあげのみそ汁	19 冷やしそうめん （パックたれ） 牛乳 魚肉ソーセージの衣あげ ごぼうのあえもの オレンジ	20 ごはん 牛乳 えびシュウマイ（2こ） ナムル すましなめこ汁 ヨーグルト
23 ごはん 牛乳 あげぶた肉のソースがらめ やみつぎ梅キャベツ だいこんのみそ汁	24 ごはん 牛乳 ほっけのこんぶしょうゆやき 塩こうじで作った五宝菜 かみなり汁	25 ごはん 牛乳 わかめサラダ まめまめカレー ふくじんづけ	26 アベクトースト 牛乳 コーンたっぷりオムレツ スパゲティナポリタン かぶのスープ	27 ごはん 牛乳 白身魚フライの粒マスタードソースがけ ★やさしい柿酢しょうゆあえ けんちん汁 マスカットゼリー
30 ごはん 牛乳 とり肉のピリ辛やき 塩こんぶあえ じゃがいもとえのきのみそ汁	※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。			



今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
小学校	654	25.0
中学校	805	30.1

★今月の横手市統一料理は★
27日「やさしい柿酢しょうゆあえ」です。
横手の柿酢で作られた調味料で味をつけました。ゆでたやさしいの甘みが引き立ちます。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。1928年（昭和3年）「おし歯予防デー」から始まった長い歴史のある取り組みです。
また、6月は「食育月間」です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

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☆

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。



・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!



・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい



・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね



スマホからの
アクセスはこちらから



今月の給食費は
6月25日が
納期限(引落日)です