

令和6年8月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						赤	黄	緑	エネルギー	エネルギー	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質	
小学	27	火	ハヤシライス (麦ごはん)	○	(ハヤシライスの具) 千切りじゃがサラダ 夏の実ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 豚肉 ちりめん	米 油 麦 バター じゃがいも 小麦粉 ごま ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゅうり マッシュルーム なす		880 25.3	夏休み明けも早寝・早起き・朝ごはんで、元気に過ごしましょう！ハヤシライスは、調理場でバターと小麦粉を炒めてブラウnlウを作ります。
	28	水	ミルクパン	○	冷やし中華 米粉入り春巻き ミニトマト	牛乳 錦糸卵 ロースハム わかめ 豚肉	ミルクパン 中華めん ごま油 ごま 砂糖 油 はるさめ	きゅうり キャベツ 人参 たまねぎ もやし ミニトマト	674 23.1	887 29.9	調理場で麺と具を冷やして、冷やし中華を作ります。給食の冷やし中華は、だれから手作りして作っています。
	29	木	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 魚のめんたいマヨネーズ 焼き アーモンド和え	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干し) ホキ めんたいこ	米 砂糖 麦 小麦粉 アーモンド	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ キャベツ もやし 人参	627 24.7	785 30.2	8月31日は「野菜の日」です。野菜には体の調子を整える働きがあり、1日350g以上の野菜を食べることがすすめられています。
	30	金	食パン	○	ビーンズスープ なすのミートグラタン みかんジャム	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 大豆 大福豆 金時豆	パン じゃがいも 油 オリーブ油 みかんジャム	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 なす パセリ トマト	596 24.5	739 30.2	なすは、夏から秋にかけてがおいしい、きれいな紫色が特徴の野菜ですね。和水町産のなすを使って、ミートグラタンを手作ります。

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
* だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。

学校給食の牛乳パックが「ストローレス」になります！！



SDGs（持続可能な開発目標）の実現に向けた取り組みとして、給食の際のプラスチックを減らそうという動きが、全国的に広がっています。今年度から熊本県でも、牛乳パックについているプラスチック製のストローを使わずに牛乳を飲む「ストローレス」の取り組みが始まっており、早いところでは、4月から「ストローレス」が実施されていました。教育委員会からの通達があった通り、和水町でも、**夏休み明け（9月2日）**の給食からストローが廃止になります。牛乳パックも、直接飲む容器（スクールポップ容器）へ変更になります。

環境対策として、プラスチックごみの削減や、子どもたちの環境問題への意識や理解を高めるねらいがあります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。（直接飲むことが難しい児童生徒がストローの希望をする場合は、学校でのストロー配布を予定しています。）



料理に挑戦してみませんか？



夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。
おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましよう！

《かみんこサラダ》

〔材料〕（4人分）
・ソフトさきいか 20g
・ハム 20g
・ごぼう 100g
・きゅうり 100g
・きくらげ（水に戻す）4g
・すりごま 小さじ2
★マヨネーズ 大さじ1と1/2
★うすくちしょうゆ 適量

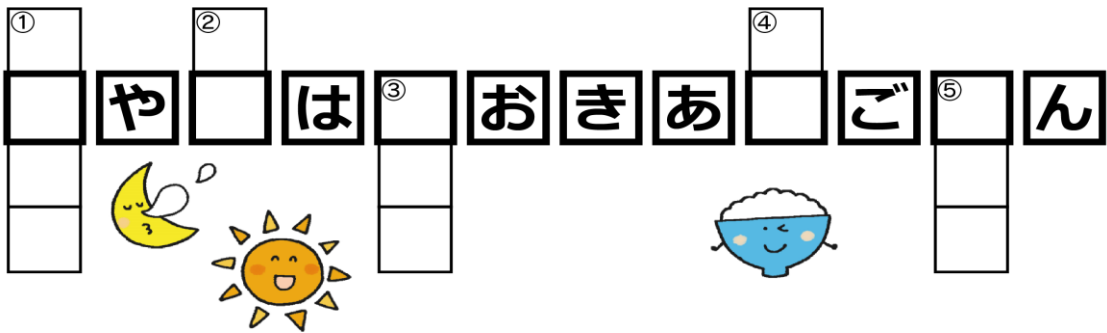
給食で人気の
サラダです☆

①それぞれの材料を食べやすく切り、野菜は塩少々を加えた湯でゆでる。
②ゆでた野菜を冷やし、水気を絞ってから★で味をつける。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。



生活リズムを整えて、元気な毎日を！！

