

令和7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 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
						赤	黄	緑			
						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			
	27	水	夏野菜 ハヤシライス (麦ごはん)	○	(ハヤシライスの具) いりこの酢炊き フルーツミックス	牛乳 いりこ 牛肉	米 油 砂糖 麦 バター 小麦粉 ごま	たまねぎ なす しめじ 枝豆 人参 みかん バナナ 黄桃 バナナ みかん果汁	689 22.3	873 27.3	夏休み明けも早起き・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ンルウを作ります。
	28	木	麦ごはん	○	具だくさんみそ汁 魚のマヨネーズ焼き アーモンドあえ	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干) ホキ 白いんげん豆ペースト	米 麦 砂糖 小麦粉 ジャガイモ アーモンド	人参 たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ キャベツ もやし	639 24.8	802 30.3	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することがすすめられています。
	29	金	ミルクパン	○	冷やし中華 かぼちゃコロッケ ミニトマト	牛乳 錦糸卵 チキンハム わかめ	ミルクパン 干し中華めん ごま油 ごま 砂糖 油 小麦粉 パン粉	きゅうり キャベツ 人参 ミニトマト もやし かぼちゃ	670 23.3	863 29.5	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、たれから手作りして作っています。

* 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。

なつ 夏が旬の 野菜を 知ろう！



夏に収穫される『夏野菜』。トマトやきゅうり、なすなどが代表的ですね。旬の野菜は、他の時期と比べて栄養価が高く、おいしいのが特徴です。また、その時期の体に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

夏野菜は、体を冷やす効果があり、水分も多く、食欲がなくなる夏にはもってこいの食べ物です。夏野菜を食事にうまく取り入れてみましょう！



料理に挑戦してみませんか？



夏休みのごはんを 作ってみよう！

給食がない夏休みは、ごはん作りに挑戦するチャンス！
自分の分が作れたら、家族の分も作ってみましょう！

☆簡単レシピ☆

朝ごはんにも
おすすめ！

ピザトースト

<材料・1人分> [カッコ内は目安量です]

食パン(厚切りのもの) 1枚

ケチャップ…大さじ2/3

玉ねぎ(薄切り)…16g [薄切り5枚分]

ピーマン(細切り)…8g [輪切り5個分]

ロースハム(短冊切り)…7g [3/4枚]

ケチャップ…小さじ1/2

ピザ用チーズ…大さじ1と1/3

<作り方>

①食パンにケチャップを塗る。

②Aを混ぜ、食パンにのせる。
上からチーズをのせる。

③トースターでチーズが溶けて焼き色がつくまで焼いて完成！



せいかつ ととの げんき まいにち
生活リズムを整えて、元気な毎日を！！

