

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	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	
	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	873	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	木	麦ごはん	○	具たくさんみそ汁 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 じゃがいも 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	802	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。
	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	863	調理場で麺と具を冷やし、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。



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！



生活リズムを整えて、元気な毎日を！！

