

今月の生産者さん

宮本さん…白菜・大根・青ねぎ・キャベツ

関本さん…玄米

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。低学年…約10%減 高学年…約10%増 中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。



★★★★子ども口コモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農産さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度よりパンを金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

Main table containing 20 columns of school lunch menus (献立表) for each day of the month, listing items like rice, soup, and side dishes with their respective quantities and nutritional information.



給食のあのメニューを作ってみよう!

令和6年度に給食試食会で保護者の方とお話させていただいた際に、よくお声掛けをいただいたことがあります。それは…「コロコロサラダのレシピが知りたい!」ということでした。そこで、今回は「コロコロサラダ」のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね!

☆コロコロサラダ☆

<材料・分量 (小学校中学年1人分)>

- きゅうり 15g
●コーン (冷凍) 10g
●枝豆 (冷凍・むき身) 10g
◎米酢 1.8g
◎砂糖 1g
◎オリーブオイル 0.8g
◎こいくちしょうゆ 0.8g
◎こしょう 0.02g
◎食塩 0.02g

<作り方>

- ① きゅうりは1cm程度の角切りにする。 ※給食ではきゅうりを切った後蒸して火を通します。ご家庭で作って食べる際には生のままでもOK。 より、給食の食感に近づけるには火と蒸すもしくは茹でるといいでしょう。
② コーンと枝豆は湯がいておく。 ※給食では無塩のむき枝豆を使っています。またコーンと枝豆は給食センターでは蒸して加熱します。
③ ①②の粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やしておく。
④ ◎を混ぜ合わせてドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。 ※オリーブオイルはすべての調味料をよく混ぜ合わせた後、最後に入れてください。
⑤ 食べる直前に③を④で和えて出来上がり!

「コロコロサラダ」は給食センターでの給食が始まった頃からずっと人気があるメニューです。児童生徒からのリクエストも多く、かつらぎ町の給食では定番メニューとなっています。