

令和8年

8月

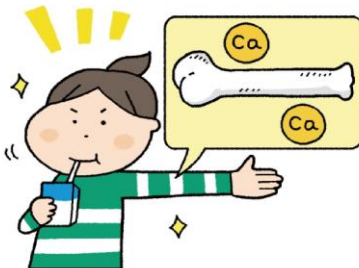
こんだて

にしごう マクロビ! ウェンズデー		西郷村学校給食センター		
月	火	水	木	金
	25日	26日	27日	28日
給食がお休みの学校		幼稚園		
31日		地産地消	ご家庭でつくってみませんか? 人気の給食レシピ ★まめまめサラダ レシピはこちら! (村HPへリンクします) QRコードからも確認できます	
幼稚園				

夏休みも カルシウムを摂って
コツコツ! カルシウム貯金をしましょう!

10代のうちに!
カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

【牛乳や乳製品以外にカルシウムが多い食品】



令和8年8月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるものになる		熱や力のもとになる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価	
					あか		みどり		きいろ				小学校	中学校
26	水	幼稚園	★にしごう マクロビ！ ウェンズデー！★ チキン カレーライス まめまめサラダ	牛乳	牛乳 大豆	鶏肉 ダイスチーズ	にんにく しょうが とうもろこし	たまねぎ にんじん 枝豆	麦ごはん 米油 じゃがいも カレールー	チャツネ 中濃ソース 赤ワイン 中華ドレッシング	小魚	エネルギー(kca)	767	886
												たんぱく質(g)	26.4	29.8
												脂質(g)	23.9	25.6
												食塩(g)	2.6	2.9
													588	682
27	木		黒米ごはん いわしの梅煮 おひたし なすのみそ汁	牛乳	にこにこ豆(黒糖) 牛乳 生揚げ	いわしの梅煮 キャベツ なす	もやし ごぼう にんじん	黒米ごはん じゃがいも	薄口醤油 味噌 カツオだしパック	くだもの	エネルギー(kca)	27.2	29.7	
											たんぱく質(g)	13.8	15.1	
											脂質(g)	2.6	2.8	
											食塩(g)	591	705	
												21.9	25.8	
28	金		にこにこパン かぼちゃコロッケ・バックソース フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 ソフトチキン水煮 チキンハム	キャベツ はくさい	たまねぎ にんじん	にこにこパン かぼちゃコロッケ 米油 三温糖 じゃがいも	バックソース 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ	まめ	エネルギー(kca)	19.1	21.3	
											たんぱく質(g)	3.0	3.5	
											脂質(g)	642	713	
											食塩(g)	23.8	26.3	
												18.7	26.3	
31	月	幼稚園	ごはん ほうれん草しゅうまい ホイコウロウ 五目スープ	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐	ほうれん草しゅうまい しょうが にんじん	にんにく キャベツ だいこん はくさい	ごはん 米油 三温糖 ごま油 片栗粉	濃口醤油 清酒 甜麺醤 中華だし 食塩 こしょう	かいそう	エネルギー(kca)	2.5	2.8	
											たんぱく質(g)			
											脂質(g)			
											食塩(g)			

※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※ 都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。

どうなっているの？ 地球温暖化

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。地球温暖化のおもな原因は、人間が二酸化炭素の排出量の多い暮らしをしていることです。節電やごみの削減も二酸化炭素の発生を減らすことにつながります。地球温暖化対策のために、一人ひとりが工夫をしましょう。



今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。

