



Table with columns: 日曜, 主食, 牛乳, おかず, 主な材料 (黄, 赤, 緑), 栄養量 (エネルギー, たんぱく質). Rows include meals like 黒糖パン, 麦ごはん, 食パン, etc.

※献立は都合により変更する場合があります。

7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさとくまさんデー



毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。7月は「熊本市」です。...

栄養&水分たっぷりの夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分がたっぷり含まれており、体温を下げる効果があります。また、不足しがちなビタミンも豊富なので、積極的に食べてビタミンを補給しましょう。



冷たい麺料理は他の食材と組み合わせて

冷たい麺料理がおいしい季節ですね。麺だけでなく栄養が偏ってしまうので、いろいろな具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。給食では、サラダうどんを作る予定です。



宇土市学校給食センター 公式Instagram始めました!

令和7年4月から、宇土市役所・まちづくり推進課と連携して、毎日の給食の献立を写真付きで紹介しています。各学校・園で給食の時間に放送するひとくちメモとあわせて掲載していますので、ご覧いただき、ご家庭で話題にしていいただければと思います。フォロー&いいねをいただけるとうれしいです。



食欲がわくように味付けを工夫しよう!

カレー味やピリ辛味、すっぱい味は、食欲増進につながります。カレー粉やチリパウダー、トウバンジャンでスパイシーな味に、レモン、かぼすで爽やかな酸味を取り入れています。



ごはんと一緒にもりもり食べよう!

食欲がわかないときは、ごはんの上におかずを乗せる丼や〇〇ライスなどが一皿でいろいろな栄養がとれるのでおすすめです。タコライスやシシリアンライスなどごはん+お肉+野菜を組み合わせたメニューを取り入れています。

