



給食レシピ

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。
ぜひご活用ください♪



キャロットラペ

栄養価(1人当たり)

エネルギー	60kcal	ビタミンA	281ugRE
たんぱく質	2.7g	(レチノール活性当量)	
脂質	3.1g	ビタミンB1	0.05mg
カルシウム	23mg	ビタミンB2	0.05mg
食物繊維	1.6g	ビタミンC	3mg
鉄	0.2mg	塩分量	0.3g

材料(4人分)

にんじん	160g	レモン果汁	小さじ3分の1
たまねぎ	50g	砂糖	小さじ1弱
ツナ	25g	粒マスタード	小さじ2分の1
アーモンド	15g	塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1強	こしょう	少々
酢	小さじ1		

作り方

- 1 にんじんは千切りにし、たまねぎは薄切り(スライス)にします。また、アーモンドを細かく刻みます。
- 2 切ったにんじんとたまねぎを軽く熱湯で茹でるか、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500～600W)で1分～1分30秒ほど加熱します。冷めたらしっかりと水気を絞ります。
- 3 ボウルにオリーブオイル、酢、レモン果汁、砂糖、粒マスタード、塩、こしょうを入れてよく混ぜ合わせます。
- 4 3に水気をしっかり切った野菜、ツナ、刻んだアーモンドを入れて和えます。全体に味がなじんだら完成です。

7月の学校給食を紹介します

～高森中央小給食共同調理場～



7月7日

- 麦ごはん ●牛乳 ●七夕ゼリー
- 魚そうめん汁 ●ごぼうつくね
- ブロッコリーとトマトのサラダ



7月16日

- 麦ごはん ●牛乳
- 春雨汁 ●ししゃもの香味焼き
- こんにゃくサラダ ●メロン

～高森東学園義務教育学校給食共同調理場～



7月3日

- シシリアンライス ●牛乳
- ホットトマトスープ
- シークワサーゼリー



7月17日

- 麦ごはん ●牛乳
- タンタン麺 ●一食いりこ
- ブロッコリーとミニトマトのサラダ

熊本県内の森林の土地取引を行う場合は、 30日前までに県への事前届出が必要です!

○森林の所有権等移転に関する事前届け出制度とは?

- ・熊本県では、不適切な森林伐採や開発を未然に防ぎ、本県の豊かな森林を次の世代に引き継ぐことを目的として、令和8年3月に「熊本県豊かな森林の保全に関する条例」を公布しました。この条例に基づき、森林の土地取引を行う際、契約を行う30日前までに県に届け出る必要があります。

○届出の対象となるのは?

- ・**届出の受付開始日**：令和8年9月1日
※令和8年10月1日以後の契約に適用
- ・**対象となる森林**：県内の地域森林計画対象民有林(対象区域であるかは、右記の熊本県ホームページ内の「熊本県森林オープンデータマップ」で確認できます。)
- ・**対象となる契約**：贈与契約、売買契約、交換契約、地上権に関する契約、地役権に関する契約、使用貸借権に関する契約、賃貸借に関する契約
- ・**対象とならないケース**：相続に伴う所有権等移転、契約当事者が国又は地方公共団体等である場合、地上権設定を伴わない立木売買 等

- ・**勧告等について**：虚偽の届出、立入調査を拒んだ場合等は勧告を行います。
勧告に従わなかった場合は、氏名や勧告の内容を公表する場合があります。

☆詳しい情報や申請方法は、下記の熊本県ホームページをご覧ください。



熊本県 森林保全条例

検索

▲熊本県HP

県 農林水産部 森林整備課 森林計画班
☎096-333-2441