



8・9月 こんだてよていひょう

2022 水上村学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		8月9月ひとくちメモ	
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
24	水	小学校中止	むぎごはん	牛乳	とりにくのチリソース もやしのピーナツあえ ラーメンふうスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう とり みそ うおそうめん あつあげ チャーシュー	たまねぎ ピーマン もやし ねぎ キャベツ ほうれんそう きくらげ	小 中	— 798	— 33.8	今日は「ラーメン風スープ」です。給食では、どんこつラーメンに似せたスープに、麺の代わりの魚そうめんを使っています。
25	木		ハヤシライス	牛乳	マカロニサラダ あおりんゴゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース きゅうり とうもろこし りんご みずあめ	小 中	727 889	21.6 26.3	ハヤシライスという名前の由来には、「ハッシュ・ド・ビーフ・ウィズ・ライスが省略された」や「林さんが最初に作った」など様々な説があります。
26	金		むぎごはん	牛乳	とりにくのなんばんづけ いりごとアーモンド さつまいものみそしる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう アーモンド さつまいも	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ いりこ	にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ	小 中	732 900	27.1 32.2	今日は「鶏肉の南蛮漬け」です。江戸時代のころ、ヨーロッパなどの外国は南蛮と呼ばれていました。それらの国々との南蛮貿易で伝えられた酢漬けが発祥だと言われています。
27	土											
28	日											
29	月		むぎごはん	牛乳	サケのみそマヨやき きんぴらごぼう はるさめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう さけ あおのり みそ ちくわ ぶたにく	ごぼう にんじん もやし ねぎ キャベツ	小 中	606 763	25.6 33.1	きんぴらとは江戸時代の「金平瑠璃」という物語が名前の由来と言われています。主人公の坂田金平が丈夫で力持ちだったことから、丈夫なごぼうを使った料理を「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったそうです。
30	火	中一年中止	むぎごはん	牛乳	にくだんごのあまずあん ひやしちゅうかふうサラダ ポテトスープ	こめ むぎ でんぶん さとう ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう たまご いんげん ベーコン とり ぶたにく	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	小 中	602 745	18.7 22.5	「肉団子の甘酢あん」では、素揚げした肉団子を甘酢にかかっています。暑い夏には食欲が落ち気味になりますが、お酢など酸っぱいものを食べることで、食欲を高め、消化吸収を促進する働きが期待できます。
31	水	中一年中止	おろこごはん	牛乳	アーモンドあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぶん アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ りんご たまねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう かぼちゃ えのきたけ	小 中	639 784	24.6 29.6	「ブルコギ丼」は韓国の料理です。ブルは「火」、コギは「肉」の意味で「焼き肉」という意味になりますが、日本の焼肉とは違って、焼き肉に近い料理です。
1	木		おろこごはん	牛乳	いんげんのソテー ポトフ なし	オリーブオイル あぶら じゃがいも こめ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とり いんげん	もやし とうもろこし なし キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマト	小 中	568 797	15.5 18.9	今日は防災の日のため、非常食の「救給力レー」を出しています。非常食の食べ方を覚えて、もしも災害が起こった時に備えましょう。
2	金		むぎごはん	牛乳	さかなのやさいあんかけ キャベツのごまあえ つぼんしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とり とうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きぬさや だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	602 735	26.1 31.0	「つぼん汁」とは、人吉球磨の郷土料理で鶏肉や根菜を煮たしょうゆ味の汁ものです。名前の由来は壺のような深いお椀に入れたことから、「壺の汁」がなまったと言われています。
3	土											
4	日											
5	月		むぎごはん	牛乳	さかなのフライ キャロットラペ やさいスープ	こめ むぎ オリーブオイル アーモンド タルタルソース	ぎゅうにゅう たい ベーコン ひよこまめ	にんじん あまなつ レモン たまねぎ キャベツ	小 中	700 847	24.2 29.1	「キャロットラペ」とはフランスの人参サラダのことです。人参を塩、コショウ、お酢で味付けし、果物と一緒に和えた料理です。程よい酸味が疲れを和らげる働きがあります。
6	火		むぎごはん	牛乳	あつやきたまご きゅうりのひじきあえ だんごじる	こめ むぎ しらたまご こむぎこ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき しそ たまご あぶらあげ	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	625 746	22.6 25.4	「だんご汁」は地方によっては「すいとん」とも呼ばれており、各地域の農家に昔から親しまれてきた料理です。忙しい畑仕事の最中に、食事が一度に済ませられるように、団子を汁ものに入れたことが始まりと言われています。
7	水		ちゅうかどん	牛乳	もやしのナムル だいやのこくとうりんかけ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう くるまご	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ずらたまご ちりめん だいず	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし いら	小 中	611 760	25.0 31.6	今日は「中華丼」です。中華丼は野菜や肉、魚介類の煮物にとろみをつけ、ご飯にかけた料理です。実は日本発祥の料理で、中国には中華丼という名前の料理はないそうです。
8	木	中学校中止 ジュシー(岩野)	カラフルピラフ	牛乳	キャベツのメンチカツ かぼちゃサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ヨーグルト ひよこまめ えだまめ とり ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし かぼちゃ キャベツ グリンピース	小 中	673 —	21.1 —	旬のかぼちゃを使ってサラダを作りました。かぼちゃは冬に食べるイメージがあるかもしれませんが、実は夏から秋が旬の野菜です。保存がしやすいことから昔から冬の常備野菜として重宝されています。
9	金	中学校中止	むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに もやしのごまあえ すましじる・おつきみだんご	こめ むぎ ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ かつおぶし	もやし にんじん きぬさや ねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	小 中	647 —	21.8 —	今日は9月10日が十五夜です。十五夜とは平安時代に月が最も美しい「中秋の名月」の8月15日のことを言います。昔は月の動きで日付を決めていたため、現代とは違い、十五夜も毎年日付が変わります。
10	土											
11	日											
12	月		くりごはん	牛乳	ぶたにくとごぼうのみそいため カリカリあえ のっぺいじる	こめ クリ ごま こんにやく あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	小 中	587 724	23.0 28.4	今日は球磨産の栗を使用した「栗ごはん」です。栗は人吉球磨地域でたくさんとれる食べ物のひとつです。8月から9月にかけて、収穫の季節になります。秋の味覚をぜひ味わってください。
13	火	ジュシー(岩野)	むぎごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ レビオソース	こめ むぎ でんぶん じゃがいも マヨネーズ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ヨーグルト ひよこまめ とり ぶたにく	トマト パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	小 中	725 826	23.9 27.8	「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのことで、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。
14	水		むぎごはん	牛乳	レバーとニラのあげからめ ごぼうサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう ごま マヨネーズ ワンタン	ぎゅうにゅう とり にかまぼこ とりレバー とうふ	にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	小 中	670 830	26.4 32.3	今日は「レバー」とニラの揚げがらめです。レバーには、ビタミンAや鉄がたくさん含まれており、貧血を予防するはたらきがあります。
15	木	ジュシー(岩野)	むぎごはん	牛乳	おやこに ほうれんそうのおひたし いりごとナッツのミルクあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり ぶたにく たまご かまぼこ ちりめん かつおぶし だいず いりこ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ ほうれんそう	小 中	727 836	29.2 35.0	親子煮の「親子」とは鶏と卵のことです。「親」の鶏肉と「子」の卵を一緒に煮た料理です。肉を他の肉に変えたものを「他人」と呼ぶこともあります。
16	金		むぎごはん	牛乳	とりにくのパンこやき きゅうりとツナのサラダ クラムチャウダー	こめ むぎ パンこ オリーブオイル ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とり ぶたにく チーズ ツナ あさり ベーコン	パセリ きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	小 中	687 854	27.3 33.1	今日は手作りの「鶏肉のパン粉焼き」です。塩コショウで味をつけた鶏肉に、オリーブオイル、パン粉、パセリ、粉チーズをつけてオーブンで焼いています。
17	土											
18	日											
19	月											
20	火		むぎごはん	牛乳	サバのたつたあげ カリカリきゅうり たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	小 中	643 819	24.0 30.6	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今日はきゅうりの紹介です。給食では「きゅうりとツナのサラダ」にしました。
21	水	ジュシー(岩野・湯山)	チキンカレー	牛乳	まごわやさしいサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず わかめ ちりめん	にんじん たまねぎ りんご グリンピース しょうが にんにく こまつな えのきたけ キャベツ	小 中	752 864	21.5 24.8	「まごわやさしい」とは、体に必要な栄養素をたくさん含む食べ物の最初の文字をとって並べたもので、「ま」は豆、「ご」はごま、「わ」はわかめや海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけやきのこ類、「い」はイモを表しています。
22	木	ジュシー(湯山)	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうとじゃがいものサラダ ごもくじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも マヨネーズ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ヨーグルト あつあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし ごぼう にんじん しいたけ きぬさや	小 中	668 768	25.9 31.5	豚肉としょうがにはそれぞれ疲労回復効果があり、一緒に食べるとより効果があります。だんだんと暑くなるこの時期、暑さに負けないようスタミナをつけましょう。
23	金											
24	土											
25	日											
26	月	ジュシー(湯山)	むぎごはん	牛乳	みそバーグ きくらげのごますあえ わかめスープ	こめ むぎ さとう パンこ ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とうふ たまご 妻みそ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう もやし きゅうり きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	小 中	688 795	26.5 32.0	今日は給食センター手作りの「みそバーグ」です。ひき肉、豆腐、野菜など具だくさんのハンバーグをみそ味に仕上げました。
27	火	小学校中止	むぎごはん	牛乳	あじのかばやき タコときゅうりのすもの ごじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう あじ でんぶん たこ わかめ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	小 中	— 799	— 37.5	かば焼きの名前の由来は、うなぎなど細い魚の開きを串に刺し、たれをつけて焼く様子が「かば」という植物に似ていることから「かばやき」が変化したと言われています。
28	水	ジュシー(湯山)	おたかどん	牛乳	かみかみピーズ コーンいりちゅうかスープ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ちりめん こんぶ たまご かまぼこ	しいたけ しょうが にんにく たかなづけ にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	小 中	668 761	25.7 30.7	今日は「豚高菜丼」です。豚肉には、疲れをとるビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、にんにくやたまねぎ、にらなどと組み合わせると吸収率がアップします。
29	木	小学校中止	むぎごはん	牛乳	マーボーナス パンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご あつあげ	なす にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり	小 中	— 732	— 24.3	「麻婆茄子」は中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆板醤という調味料を用います。
30	金	ジュシー(岩野・湯山)	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに もやしサラダ とうにゅうのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうにゅう みそ	レモン もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	小 中	716 789	32.4 35.0	とりのささみ肉は胸肉の部分で、エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。形がささの葉に似ていることから「ささみ」と言われています。

※献立は都合により変更する場合があります。
※小学校は、ジュシーが5日間続きます。



8・9月給食だより

令和3年度
水上村学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、何となく体がだるい、やる気が出ない、食欲がわからないなど体の不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい白が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

非常時に備えましょう

9/1 防災の日

9月1日は「防災の日」です。大正12年のこの日に関東大震災が起こり、多くの被害が出ました。また、この時期は台風が多く接近し、自然災害が多い時期です。給食では「防災の日」に非常食の「救給カレー」を出します。これは災害への備えとして備蓄食料のローリングストックを行うだけでなく、実際の非常食の食べ方や片づけ方を知る目的があります。お家でもこの機会にもしもの災害に備えてどんな準備が必要か家族で相談してみてください。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		



救給カレーの開き方

