



10月 こんだてよていひょう

2024 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		10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)			
1	火	8/7 年中 中止	にんじんとコーンのパニーライズ	牛乳	マカロニグラタン ビーンズスープ	きいろ ねつやちからになる こめ パター マカロニ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	あか ちやにくやほねになる ぎゅうにゅう えび ベーコン チーズ だいす だいたくまめ きんときまめ	みどり からだのちょうしをとのえる にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	前期 663	後期 811	22.2	26.6	グラタンはフランス料理です。グラタンには様々な種類がありますが、今日は給食センター手作りの「マカロニグラタン」です。
2	水	8/7 年中 中止	ぶたキムチどん	牛乳	もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ ちくわ かつおぶし みそ わかめ	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし しめじ なら	前期 608	後期 748	21.4	26.3	今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛味成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫カアップの効果があります。
3	木		むぎごはん	牛乳	さかなのきのこあんかけ ササミとキュウリのレモンあえ キャベツのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキ ささみ わかめ みそ あぶらあげ	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり レモン キャベツ えのきたけ	前期 597	後期 726	25.1	30.1	今日は「魚のきのこあんかけ」です。揚げた魚の上にしたしいたけ、しめじなどのキノコとにんじん、たまねぎ、ピーマンなどのたくさんの具材で作ったあんをかけています。
4	金		ジャンバラヤ	牛乳	グリルチキン ブロッコリーサラダ やさいのチャウダー	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも	ウインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	前期 666	後期 868	27.5	34.3	今日はアメリカ西海岸料理のジャンバラヤです。ジャンバラヤはスペインのパエリアを元に伝わったとされるトマト味の炊き込みご飯です。
5	土												
6	日												
7	月		おやこどん	牛乳	もやしサラダ ココアナッツ	こめ むぎ さとう アーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とうり かまぼこ ちくわ だいす かつおぶし	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ もやし キャベツ とうもろこし	前期 654	後期 803	25.1	30.7	ココアには、精神を落ち着けてくれる効果があるそうです。牛乳にも同様の効果があると言われているので、ミルクココアを飲むとホットするのはそのためだそうです。
8	火		むぎごはん	牛乳	ウインナーのケチャップあえ ツナとほうれん草のサラダ グーラッシュ	こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく でんぶん ぎゅうにゅう さとう	キャベツ ほうれん草 とうもろこし レモン たまねぎ ブロッコリー トマト マッシュルーム	前期 676	後期 858	28.4	36.4	「グーラッシュ」とはドイツやハンガリー、オーストリアなどで食べられている牛肉の煮込み料理です。ピーマンとオリーブオイルの組み合わせは、調味料にパプリカを使って赤いスープを作るところです。
9	水		むぎごはん	牛乳	とりにくのあまずだれ そくせきづけ じゃがとあげのみそしる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりむね たまご こんが あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	前期 708	後期 870	27.2	32.5	「鶏肉の甘酢だれ」では、素揚げした鶏肉を甘酢にからめています。お酢など酸っぱい食べ物には、消化吸収を助ける働きがあります。
10	木		チキンライス	牛乳	にんじんサラダ しろいんげんのクリームスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース にんじん しめじ パセリ きゅうり	前期 661	後期 808	21.0	25.2	10月10日は目の愛護デーです。人参やブルーベリーには目にいいとされるビタミンAが多く含まれています。給食では人参サラダとブルーベリーゼリーを出しています。
11	金	駅伝大会	むぎごはん	牛乳	ひやしちゅうかふうサラダ マーボー豆腐	こめ むぎ マカロニ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく みそ たまご	きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	前期 648	後期 794	25.4	30.7	麻婆豆腐は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が特徴で、豆板醤という調味料を用います。
12	土												
13	日												
14	月		スポーツの日										
15	火		ハヤシライス	牛乳	コロコロサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース きゅうり	前期 667	後期 816	20.7	24.7	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」が省略されたことや「林さんが最初に作った」など様々な説があります。
16	水		むぎごはん	牛乳	まつかぜやき きくらげのごまずあえ はるさめじる	こめ むぎ ごま ごまあぶら はるさめ さとう パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ かまぼこ	ねぎ ごぼう にんじん もやし きゅうり きくらげ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが	前期 607	後期 733	22.1	25.8	松風とは、熊本県菊池市に古くから伝わる伝統的なお菓子です。小麦粉を練った生地を薄く焼き、パリパリの食感が特徴です。給食ではその松風に似せて、ひき肉と豆腐を平らにし、ゴマを散らして焼いています。
17	木		むぎごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ほうれん草とじゃがいものサラダ なめこじる	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわたまご ヨーグルト あぶらあげ わかめ みそ とうふ	ほうれん草 キャベツ なめこ にんじん たまねぎ とうもろこし	前期 583	後期 760	20.4	27.4	カレー粉の黄色い色はターメリックというスパイスに含まれるクルクミンという栄養素です。クルクミンには肝臓の機能を助け、体内の毒素の分解を助けてくれる効果があります。
18	金		むぎごはん	牛乳	トマトオムレツ ひじきサラダ かぼちゃのシチュー	こめ むぎ ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう たまご ひじき あぶらあげ とりにく いんげん トマト	もやし にんじん えだまめ かぼちゃ しめじ グリンピース たまねぎ	前期 700	後期 876	24.4	30.3	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今日はかぼちゃの紹介です。給食では「かぼちゃのシチュー」にしました。
19	土												
20	日												
21	月		むぎごはん	牛乳	レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ ささみのスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら アーモンド さとう マヨネーズ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく ささみ	にんにく しょうが なら ごぼう にんじん きゅうり もやし ねぎ ほうれん草 しいたけ	前期 627	後期 767	26.3	31.6	今日は「レバーとにらの揚げからめ」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。
22	火		むぎごはん	牛乳	さんまのおかか しらあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ こんやく さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ほうれん草 ほうさい にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	前期 648	後期 760	23.2	25.9	漢字に書くと「秋」の文字が入るくらいさんまは秋を代表する魚ですが、近年の異常気象などの影響で年々捕れる数が少なくなり、食べる機会が少なくなっているそうです。
23	水		ブルコギどん	牛乳	かいそうサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく かまぼこ とうふ かいそう	ねぎ りんご たまねぎ ピーマン きゅうり レタス とうもろこし レモン チンゲンサイ にんじん キャベツ	前期 599	後期 738	23.7	28.7	「ブルコギ」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、すき焼きに近い料理です。
24	木		むぎごはん	牛乳	サバのみそに だいこんのあまずあえ つみれじる	こめ むぎ さとう さとう	ぎゅうにゅう さば たら みそ	しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ かぼちゃ ほうれん草	前期 597	後期 724	24.9	29.7	サバは生のままではとても傷みやすいため、長く保存できるように味噌に漬けたのが味噌煮の原点とも言われています。しかも、味噌の相乗効果で鉄分も吸収しやすくなるそうです。
25	金	5/4 年中 中止	むぎごはん	牛乳	ミートボールすぶた カリカリあえ ラーメンふうスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう やきふた うおそうめん とりにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり つぼすけ きくらげ もやし ねぎ	前期 601	後期 735	22.4	26.7	酢豚は日本での呼び名で、中国語では古老肉（グーラオロー）という呼び名で呼ばれています。とても古くから作られてきた料理のため、漢字の「古」が入っています。
26	土												
27	日												
28	月		むぎごはん	牛乳	とりにくのマーメイドやき うのはなサラダ ミネストローネ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいす ベーコン おから	マーメイド にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり	前期 661	後期 811	24.6	29.8	今日は「鶏肉のマーメイド焼き」です。マーメイドとはみかんやオレンジの皮で作ったジャムのことで、甘くておいしいだけでなく、酵素の力で肉を柔らかくする効果もあります。
29	火		むぎごはん	牛乳	さかなのてんたまあげ レンコンサラダ とうふのみそしる	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン あぶらあげ わかめ みそ とうふ	れんこん きゅうり にんじん レモン えのきたけ しいたけ	前期 647	後期 787	23.7	28.6	レンコンには食物繊維が豊富に含まれており、お腹の掃除をし体調を整える手助けをしてくれます。また、タンニンという酵素も豊富で、元気な体を作るもとになります。
30	水		きのこごはん	牛乳	さといものあげに おかかあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう さといも でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし たまご	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ きくらげ グリンピース もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	前期 595	後期 757	22.7	27.7	秋の味覚のきのこごはんです。きのこには食物繊維が多く含まれていて、腸の掃除をしてくれます。また、ビタミンDも多く、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。
31	木		ポークカレー	牛乳	デコボンサラダ かぼちゃプリン	こめ むぎ じゃがいも なまクリーム さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト デコボン キャベツ きゅうり かぼちゃ	前期 763	後期 913	22.1	25.9	今日のカレーは豚肉を使ったポークカレーです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、糖質の消化吸収を助け、エネルギーに変えやすくする働きがあります。

※献立は都合により変更する場合があります。



10月給食たより

令和6年10月
水上村学校給食センター

10月10日は「目の愛護デー」目の健康をたもつために「ビタミンA」が活躍します。

ビタミンAの働きは？

- 目の働きをたする
- 粘膜をつよくなる
- 肌を健康にたもつ
- 骨や歯の発育をたすける



ビタミンAが足りなくなると？

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる



ビタミンAが多い食べものは？

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜



油といっしょにとると吸収されやすい！

ビタミンAは脂溶性ビタミンと呼ばれており、水よりも油に溶けやすい性質を持っています。

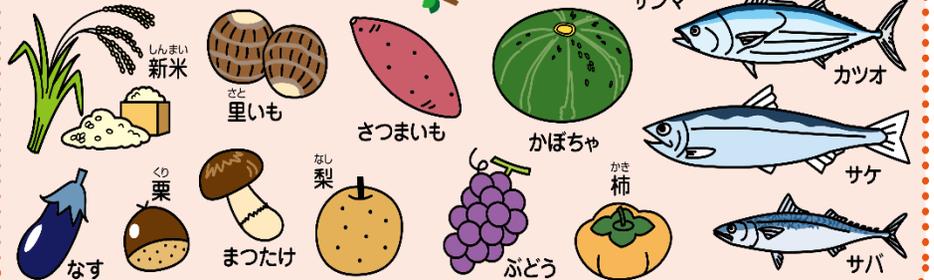
にんじんなどを油で炒めることで、消化吸収しやすくなります。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

やっと暑さもやわらぎ、朝と夜は過ごしやすい季節になってきました。秋は野菜に果物、魚介類と旬を迎える食材が多い時期です。球磨郡でも山江村などで採れる葉が秋の味覚として有名ですね。

また、お米も新米が出てよりおいしくなります。秋の味覚を存分に味わいましょう。

秋に美味しい食べ物



たべものことわざクイズ

空欄に入る食べ物を線でむすんでみましょう。

(ことわざ)

- ① **花**より [] 。（意味）綺麗な物よりも、美味しい物の方が良いこと
- ② **絵**にかいた [] 。（意味）想像だけで、実現ではないこと
- ③ **猫**に [] 。（意味）好物があると盗まれそうで油断ならないこと
- ④ **鴨**が [] をしょって来る 。（意味）運よく同時に良いことが訪れること

(たべもの)

- ・ かつおぶし
- ・ も ち
- ・ ね ぎ
- ・ だ ん ご

答えはこちら↓



今月の注目食材

かぼちゃ



日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3つに分けられます。一般的に出回っているのは、見た目がツルツとして、甘みが強くホクホクとした食感の西洋かぼちゃです。

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ



ズッキーニ 金糸うり（そうめんかぼちゃ）

☆旬（品種や気候によって違います）

7月～9月

☆熊本県の主な産地は？

天草・宇城地域

食生活や食べ物の疑問質問は
食べ物のしつもんばこ
食べ物質問箱へ



学校ホームページの
給食レシピリクエストはこちら

