



7月 こんだてよていひょう

2026 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			えいよりょう		ひとくちメモ	
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)		
1	水				ハヤシライス	牛乳	ハムレンコンサラダ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース れんこん きゅうり	I 603 II 737 III 820	19.3 23.5 25.6	ハヤシライスの名前は、牛肉を細切れにして煮込んだ料理ハッシュドビーフをご飯にかけた「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」が由来という説が有力です。	
2	木				クファジュシー	牛乳	ゴーヤチャンプルー ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ぶたにく かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご かつおぶし とりにく ごぼう	しいたけ ながり にんじん もやし えのきたけ ねぎ	I 599 II 732 III 837	20.4 25.0 28.1	クファジュシーは沖縄県の郷土料理です。「ジュシー」は沖縄の雑炊や炊き込みご飯のことで、「クファ」には「硬い」という意味があります。	
3	金				むぎごはん	牛乳	チンジャオロース なつやさいのみそしる いりことナッツのミルクあえ	こめ むぎ さとう あぶらアーモンド でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく だいず	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく かぼちゃ なす ねぎ えのきたけ	I 579 II 707 III 786	22.2 27.2 29.4	チンジャオロースは漢字で「青椒肉絲」と書きます。青椒(チンジャオ)はピーマン、肉絲(ロース)はお肉の細切りという意味があり、漢字の通り具材の切り方が名前の由来になっています。	
4	土													
5	日													
6	月				にんじんとコーンのバターライス	牛乳	ビーンズサラダ ウインナーのチリソースに	こめ バター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー だいず だいふくまめ きんときまめ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース しょうが にんにく	I 601 II 735 III 803	18.0 22.0 23.5	今日は、人参とコーン、そしてバターと一緒に炊き込んだ風味豊かなご飯です。バターのコクとコーンの甘みで、野菜が美味しく食べられますよ。	
7	火				むぎごはん	牛乳	いわしのしょうがに ほうれんそうのおひたし うおそうめん・たなばたゼリー	こめ むぎ 七タゼリー うおそうめん でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ いわし ちりめん	ほうれんそう もやし にんじん こまつな しいたけ しめじ	I 540 II 660 III 720	20.1 24.5 26.6	今日は七夕ですね。昔から七夕の日には、魔除けとして「いわし」を食べる風習があります。じっくり煮たので骨まで食べられます。	
8	水	体6 学年 学習			むぎごはん	牛乳	アジごまフライ ハムサラダ とうふとえびのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ハム とうふ えび あじ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが とうもろこし ねぎ	I 563 II 688 III 749	22.7 27.7 30.0	ごまに含まれる「セサミン」と、アジの油に含まれる「DHA」は、どちらも体にいい効果の多い栄養素です。サクサクのフライを味わいましょう。	
9	木	体6 学年 学習			なんかんあげどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの ひじきのもの	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく わかめ ちりめん ひじき だいず たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	I 563 II 689 III 769	23.4 28.6 31.7	南関揚げ井に使われている「南関揚げ」は、熊本県南関町の特産品です。ふっくらとしていて、味がよく染み込むのが特徴です。	
10	金	体6 学年 学習			むぎごはん	牛乳	スタミナサラダ かぼちゃのみそしる なっとう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ なっとう ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく かぼちゃ たまねぎ	I 583 II 713 III 782	24.8 30.3 32.1	今日、7月10日は「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせから「納豆の日」とされています。大豆の発酵パワーで体の調子を整えましょう。	
11	土													
12	日													
13	月				むぎごはん	牛乳	とりにくのなんばんづけ だいずのこくとうりんかけ こまつなのみそしる	こめ むぎ くろざとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ とりにく だいず	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ピーマン	I 605 II 739 III 812	26.0 31.8 33.9	カラッと揚げた鶏肉を、特製の甘酸っぱいタレに漬けて冷やして食べる、さっぱりと仕上げた南蛮漬けです。暑い日でも食欲がわいてくるメニューです。	
14	火				むぎごはん	牛乳	ちくぜんに きゅうりとツナのサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとも あぶら さとう ごま マヨネーズ こんにゃく	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ちりめん あおのり とりにく あつあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース きゅうり	I 547 II 669 III 748	20.7 25.3 27.8	実は、ご飯のお供である「ふりかけ」の発祥は熊本県と言われています。今日は給食センター自慢の手作りふりかけをお届けします。	
15	水				むぎごはん	牛乳	ツナチーピーマン キャベツのあまずけ とうふとわかめのスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ とうふ わかめ ツナ たまご	ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	I 511 II 625 III 692	20.8 25.4 27.9	ピーマンの中にツナとチーズとゆで卵をたっぷり詰めて焼き上げた「ツナチーピーマン」です。チーズの旨みでピーマンがとても食べやすくなっています。	
16	木				なすのカレー	牛乳	さらたまドレッシングサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	にんじん なす たまねぎ きゅうり いんげん トマト しょうが にんにく とうもろこし	I 545 II 667 III 733	16.7 20.5 22.0	今日で1学期の給食はおしまいです。1学期の思い出を振り返りましょう。夏休みも元気に過ごせるよう規則正しい食事と生活習慣を心がけてください！	
17	金													
18	土													
19	日													
20	月													
21	火													
22	水													
23	木													
24	金													
25	土													
26	日													
27	月													
28	火													
29	水													
30	木													
31	金													

終業式

夏休み(～8/26)



※献立は都合により変更する場合があります。

七夏の行事食 **そうめん**

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは... 次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7 人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	3/3 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち	7/7 七夕の節句 (笹の節句) そうめん	9/9 重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒
-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------



7月給食だより

令和8年7月
水上村学校給食センター

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

強

7/2 ごろ 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

① ダイス ② アスキ ③ ピーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

食べ物
質問箱

学校 HP
給食レシピ
リクエスト

こたえ
半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)