



8・9月 こんだてよいひょう

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			ステイジ	えいようりょう		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(g)	
27	木						なつみかんサラダ とうにゅうムース	こめ むぎ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ なす たまねぎ トマト ピーマン キャベツ きゅうり あまなつみかん	I II III	598 730 795	16.3 19.9 21.4	2学期がスタートのメニューは夏野菜がたっぷり入った「夏野菜カレー」です。夏野菜には、暑さによる疲れを回復させ、夏バテを解消する効果があります。2学期も元気に過ごしましょう。
28	金						チャージャンどうふ まごわやさしいサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず わかめ ちりめん あつあげ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな えのきたけ キャベツ	I II III	640 782 869	24.1 29.5 32.2	中国の家庭料理の定番である「家常豆腐（チャージャンドーフ）」です。「家常」には「家庭でいつも食べる」という意味があります。豆腐と野菜を炒めて味噌などで味付けし、たんぱく質やビタミンをバランスよく摂ることができます。
29	土													
30	日													
31	月						サバのみそに ごまネーズあえ きのこじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし さば みそ ツナ	しょうが ほうれんそう にんじん しめじ しいたけ エリンギ まいたけ キャベツ	I II III	554 678 753	23.0 28.2 31.0	今日のメニューは「サバの味噌煮」です。サバなどの青魚には、脳の働きを良くするDHAや、血液をサラサラにするEPAという栄養がたくさん含まれています。サバの栄養が煮汁に溶け出しているため、煮汁ごと美味しく味わってください。
1	火						じゃがいもといんげんのソテー きゅうきゅうこんさいじる バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	いんげん たまねぎ ピーマン にんにく パナナ	I II III	589 719 768	17.6 21.5 22.1	今日は「防災の日」です。つい先日大きな地震があり、多くの人が被害にあわれました。日ごろからの備えを再確認しましょう。今日は、非常食の「救給根菜汁」を出しています。非常食を日ごろからローリングストックして、備えておきましょう。
2	水						さかなのオーロラソース じゃこサラダ まめのスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ちりめん だいず だいふくまめ きんときまめ	キャベツ トマト きゅうり たまねぎ にんじん	I II III	577 705 771	20.3 24.9 26.3	オーロラソースの鮮やかなオレンジ色は、オランダ王室のイメージカラーが由来と言われています。マヨネーズとケチャップの組み合わせが魚の旨味を引き立て美味しく食べられる味付けになっています。
3	木						レンコンサラダ コーンいりちゅうかスープ	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ハム かまぼこ とうふ	しいたけ しょうが にんにく たかなづけ にんじん れんこん きゅうり レモン とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	I II III	600 734 818	22.8 27.8 30.7	今日は熊本県阿蘇地域の特産品「高菜漬け」を使った「豚高菜丼」です。豚肉に含まれるビタミンB1と組み合わせることで、スタミナ満点でご飯がどんどん進む美味しい丼になります。
4	金						ミートボールすぶた いりこのつくだに つみれじる	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 とりにく ぶたにく たら いりこ	たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ しいたけ だいこん ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	I II III	558 682 757	23.1 28.3 30.8	豚豚の味付けに使われる「お酢」には、お肉を柔らかくするだけでなく、胃液の分泌を促して食欲をアップさせる効果があります。暑さが残るこの時期にぴったりの食べやすいメニューになります。
5	土													
6	日													
7	月						さけフライ きゅうりのヨーグルトサラダ やさいスープ	こめ むぎ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト しゃけ ベーコン ひよこまめ	きゅうり とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パジル	I II III	612 748 802	21.7 26.5 27.6	ヨーグルトの発祥地とされるブルガリアでは、料理やスープ、サラダなど様々な料理にヨーグルトを使います。爽やかな酸味がきゅうりとよく合い、お腹の調子を整える効果もあります。
8	火						ちゅうかどん はるさめのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いか うずらたまご ぶたにく えび	チンゲンサイ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし たまねぎ きくらげ	I II III	493 603 679	18.6 22.8 26.0	たくさんの具材が入った「中華丼」は、実は日本で生まれた料理になります。昭和の時代、東京の中華料理店でお客さんがご飯の上に八宝菜をのせて食べたのが始まりと言われています。
9	水						チキンライス 特製とろろの味噌あえ ポテトスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも ばんこ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう わかめ ささみ いんげん ベーコン	たまねぎ マッシュルーム レモン グリーンピース にんじん きゅうり キャベツ しめじ トマト	I II III	596 728 781	24.2 29.6 30.3	チキンライスは明治21年のレシピ本で「ライスチキン」として紹介されたのが最初といわれています。当時はスープで炊き込んだものが主流で、大正時代にケチャップを使うものに変化したそうです。
10	木						くりごはん ごもくきんぴら さつまいものみそしる	こめ クリ ごま さとう あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ だいず	ごぼう にんじん いんげん えのきたけ	I II III	571 697 783	18.1 22.1 24.2	暦の上ではもう秋です。今日の給食には秋の味覚である「栗」を使った「栗ごはん」です。ほくほくとした栗の甘みと季節の訪れを感じながらいただきます。
11	金													
12	土													
13	日													
14	月						わかめごはん あげギョウザ うのはなサラダ はるさめスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ おから ツナ	にんじん きゅうり たまねぎ もやし キャベツ ねぎ キャベツ ニラ	I II III	549 671 829	17.6 21.5 24.9	「うの花」とは、豆腐を作るときにできる「おから」の別名になります。白い花である「卯の花（ウツギ）」に似ていることからそう呼ばれるようになりました。食物繊維がたっぷりて、お腹の調子を整えてくれます。
15	火						むぎごはん にくじゃが ほうれんそうのおひたし だいずのココアりんかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし だいず ぶたにく ちりめん	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし いんげん	I II III	583 713 798	23.0 28.2 31.2	「肉じゃが」は昔、海軍の料理長がビーフシチューを作ろうとして失敗したことから誕生という説があります。今では人気の定番メニューになっています。
16	水						むぎごはん とりにくとやさいのみそいため タコとわがりのすのもの かきたまじる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ たまご かまぼこ かつおぶし	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん しいたけ ねぎ	I II III	590 722 810	23.8 29.0 32.7	タコには「タウリン」という栄養素が豊富に含まれており、体の疲れをとったり、肝臓の働きを助けたりする効果があります。さっぱりとした味付けで、暑さで疲れた体を回復させるのに効果的なメニューになります。
17	木						むぎごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ かまぼこ ちりめん	もやし にら たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	I II III	580 708 792	24.8 30.4 33.7	「ヤンニョムチキン」は、韓国で人気の鶏揚げ料理です。コチュジャン、砂糖、ニンニク、ゴマ油などを合わせた甘い特製ダレを絡めています。香ばしい風味と甘い味が食欲をそそります。
18	金						ピタパン とりにくのケバブふう さっぱりキャベツ ミルクスープ	ピタパン さとう はちみつ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト にんじん にんにく パセリ キャベツ レモン カリフラワー ブロッコリー	I II III	490 598 680	21.1 25.7 29.4	トルコの代表的な料理である「ケバブ」をアレンジした「チキンケバブ」です。お肉と野菜を、袋状のピタパンにはさんで食べましょう。世界の食文化も体験できる楽しいメニューになります。
19	土													
20	日													
21	月													
22	火													
23	水													
24	木						むぎごはん とりにくのマスタードやき にんじんサラダ ミネストローネ	こめ むぎ あぶら マカロニ はちみつ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく ツナ	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ トマト きゅうり	I II III	557 681 760	24.7 30.1 32.9	「からし」と「マスタード」の違いを知っていますか？からしは辛みが強いですが、マスタードはからしの種に酢や塩、香辛料などを混ぜて作るため、マイルドな酸味と香りが特徴の調味料になります。
25	金						むぎごはん いわしのおかか いんげんのごまあえ とうふのみそしる・つきみだんご	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	いんげん キャベツ えのきたけ しいたけ にんじん	I II III	608 744 810	23.4 28.6 31.1	昔から十五夜には、秋の収穫に感謝して月見団子を供える風習があります。また、悪霊や災いを払う魔除けとしてイワシの頭を飾る地域もあります。日本の伝統文化を感じながらいただきます。
26	土													
27	日													
28	月						むぎごはん ちくわのたいほうあげ きゅうりのひじきあえ すましじる	こめ むぎ あぶら こむぎ パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たまご ひじき かまぼこ とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ ねぎ しいたけ しそ	I II III	547 669 737	19.4 23.8 27.5	「ちくわの大砲揚げ」は、熊本県天草地域のソウルフードです。ちくわの中にコロッケの具をぎっしり詰めて揚げること、切り口が大砲の筒のように見えます。ボリューム満点メニューです。
29	火						ツナスパゲティ とうにゅうスープ	マカロニ あぶら じゃがいも オリーブオイル	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう だいず だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり グリンピース	I II III	530 648 719	21.7 26.5 29.3	今日は人気の「ツナパスタ」です。実は缶詰の油に練などを浸すと簡易的なろうそくとして燃えるため、災害時の灯りとしても活用できます。身近な食品の防災知識も学んでおきましょう。
30	水						むぎごはん さかなのやさいあんかけ もやしのごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ホキ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし きぬさや かぼちゃ えのきたけ ねぎ	I II III	544 664 715	22.6 27.6 27.8	魚に熱々のあんをかけた「魚の野菜あんかけ」です。トロっとした「あん」を作るには片栗粉を使います。片栗粉の原料は、じゃがいもからとれるデンプンです。傷んだりしてスーパーに並ばない規格外のじゃがいもを無駄にせず活用されています。

※献立は都合により変更する場合があります。



8・9月給食だより

令和8年度

水上村学校給食センター

「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

2学期は1年でいちばん長く、行事がたくさんあります。元気に頑張るためにも日々の健康には気を付けましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人かもしれませんが、くだもの果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	くだもの
			牛乳・乳製品

★何かに忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。先日の7月28日に発生した最大震度7の大地震では、県内各所に甚大な被害が相次ぎました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今後も余震に対して警戒を必要とする中、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。できることから少しずつ備えましょう。

国のガイドラインでは、水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを少し多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



水は必需品！

ひとり1日3Lが目安です。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



救給根菜汁の開き方



食生活や食べ物への疑問質問は食べ物質問箱へ



学校ホームページの給食レシピクエストはこちら

