



10月 こんだてよていひょう

2025 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	えい	りょう	ひとくちメモ	
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちゅうしをととのえる					
1	水	験農7 林年 業生 体	職8 場年 体生 驗	むぎごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき さつぱりキャベツ さつまいものみそしる	こめ むぎ あぶら ぎゅうにゅう さつまいも はちみつ ぶたにく わかめ	さとう オリーブオイル トマトオムレツ グリーンサラダ やさいスープ	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちゅうしをととのえる	I 575 II 703 III 783	20.1 24.5 26.8	豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復に効果があります。また生姜の作用で体温が高まり、免疫力も上がる効果が期待できます。		
2	木	験農7 林年 業生 体	職8 場年 体生 驗	チキンライス 牛乳	トマトオムレツ グリーンサラダ やさいスープ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル トマト ベーコン ツナ	さとう オリーブオイル トマトオムレツ グリーンサラダ やさいスープ	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちゅうしをととのえる	I 533 II 651 III 742	19.7 24.1 27.3	チキンライスは鶏肉とたまねぎ、ビーマンなどをケチャップで炒め、ご飯を混ぜています。ご飯を入れる前にケチャップの酸味を飛ばすのがおいしく作るポイントです。		
3	金			むぎごはん 牛乳	さかなのてんたまあげ ごぼうサラダ とうふとわかめのスープ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごまあぶら とうふ わかめ さとう ごま	さとう オリーブオイル トマトオムレツ グリーンサラダ やさいスープ	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちゅうしをととのえる	I 547 II 669 III 740	18.7 22.9 24.8	ごぼうには食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、お腹の中を掃除してくれます。噛み応えもあり、丈夫な歯を作るのに役立ちます。		
4	土														
5	日														
6	月			むぎごはん 牛乳	いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ すまじる・おつきみだいふく	こめ むぎ ごま こめ さとう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ ねぎ	はくさい しいたけ ねぎ	I 559 II 683 III 734	18.4 22.4 23.9	十五夜とは月が最も美しい「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ので、現代とは違い、十五夜も毎年日付が変わります。			
7	火			けいはん 牛乳	きびなごカリカリフライ	こめ むぎ ごま あぶら	とりにく ギュウにゅう あぶら	たまねぎ きびなご のり	だいこん ねぎ	I 512 II 626 III 691	20.0 24.4 26.7	鶏飯とは、鹿児島県の郷土料理で、鶏肉と漬物や薬味をご飯に乗せ、だし汁をかけたお茶漬けに似た料理です。暑い日でも食べやすく、具だくさんで栄養もいっぱいです。			
8	水			むぎごはん 牛乳	とりにくのマーマレードやき だいこんサラダ ミネストローネ	こめ むぎ あぶら マカロニ さとう マーマレード ベーコン ひよこまめ アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう マカロニ さとう マーマレード ベーコン ひよこまめ アーモンド オリーブオイル	だいこん きゅうり たまねぎ ツナ	にんじん キャベツ トマト	I 592 II 724 III 803	23.1 28.3 30.6	今日は「鶏肉のマーマレード焼き」です。マーマレー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、酵素の働きで肉を柔らかくする効果もあります。			
9	木			むぎごはん 牛乳	とりにくとやさいのみそいため だいすとといりこのかおりあえ つぼんしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さといも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう でんぶん さといも さとう こんにゃく	たまねぎ みそ だいす あおのり	ピーマン だいこん ねぎ	I 591 II 723 III 808	23.8 29.0 32.3	つぼん汁は球磨郡ではお祝いの席などで作られる伝統的な料理です。具材を一口大にそろえて、出汁と醤油で味付けされた汁もので、昔は壺に入れて作られたことからつぼん汁と呼ばれています。			
10	金	駅中 伝体 大連	むぎごはん 牛乳	さかなのあおさフライ にんじんサラダ ささみのスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん あおのり	ぎゅうにゅう ツナ ささみ あおのり	ホキ ツナ ささみ あおのり	にんじん たまねぎ たまねぎ	とうもろこし ねぎ きゅうり ねぎ	I 481 II 587 III 646	21.2 25.9 27.8	10月10日は目の愛護デーです。人参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。今日の給食では人参たっぷりのサラダを出しています。			
11	土														
12	日														
13	月														
14	火			ルーローはん 牛乳	いんげんのごまあえ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし ぶたにく たまご	チングンサイ にんじん しつけ ねぎ	たまねぎ	I 564 II 690 III 770	23.6 28.8 32.0	ルーロー飯は、醤油ベースの甘辛いタレで豚肉を煮込み、ご飯にかけた台湾の代表的な丼料理です。スパイスが効いており、とろとろに煮込まれた豚肉と煮汁がご飯に絡むのが特徴です。			
15	水			むぎごはん 牛乳	さかなのきのこあんかけ サミとキウリのレモンあえ 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 ささみ わかめ みそ あぶらあげ	しつけ にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン キュウリ レモン キャベツ	にんじん ねぎ	I 537 II 657 III 726	22.6 27.6 30.1	今日は「魚のきのこあんかけ」です。揚げた魚にしつけ、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中材で作ったあんをかけています。			
16	木			ポークカレー 牛乳	まめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう さとう ジャガイモ ぶたにく	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ トマト きゅうり	I 604 II 738 III 831	19.1 23.3 25.6	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なる働きがあります。			
17	金	弁 当	弁 当	弁 当	スポーツの日										
18	土														
19	日														
20	月			むぎごはん 牛乳	やきビーフン プロッコリーサラダ ワンタンスープ	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ	たまねぎ	I 531 II 649 III 722	19.3 23.5 25.7	ビーフンの原料はお米です、インドネシアやタイなどではお米を粉にして水に溶かし、それを加工したライスペーパーやビーフンを作っています。			
21	火			むぎごはん 牛乳	アジごまフライ ほうれんそうサラダ ミルクスープ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま パン	ぎゅうにゅう ベーコン パン	ほうれんそう にんじん カリフラワー プロッコリー	はくさい りんご たまねぎ ピーマン きゅうり	I 627 II 767 III 853	20.8 25.4 28.1	アジの名前の由来は諸説あり、味が良いからという説、群れで泳ぐ習性から「あちーあちーあじー」になったという説が有力です。また、漢字の縁の参は、旧暦3月に脂が乗るからという説や、参集する(群れる)からという説があります。			
22	水			きのこごはん 牛乳	さといものあげに ツナサラダ とうふとえびのスープ	こめ むぎ さとう さといも でんぶん こむぎ あぶら ごま	とりにく えび ぎゅうにゅう とうふ アーモンド ごまあぶら	にんじん きゅうり あぶらあげ ツナ わかめ	しめじ えのきだけ きゅうり キャベツ	I 543 II 663 III 770	23.0 28.2 31.4	秋の味覚のきのこご飯です。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が多く含まれて、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。			
23	木	宿5 泊年 登生 校	むぎごはん 牛乳	まつかぜやき きりぼしだいこんのあえもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう パン	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ じゃがいも パン	ねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきだけ きゅうり	にんじん えのきだけ きゅうり ねぎ もやし しょうが	たまねぎ	I 562 II 686 III 760	21.1 25.7 27.5	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。			
24	金	宿5 泊年 登生 校	むぎごはん 牛乳	ウインナーのケチャップあえ ザワークワウト グーラッシュ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にく	キャベツ たまねぎ トマト プロッコリー マッシュルーム	たまねぎ トマト マッシュルーム	I 628 II 768 III 860	22.9 27.9 30.8	「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。ビーフシチューとの違いは、調味料にパブリカを使って赤い色のスープを作ることです。				
25	土														
26	日														
27	月			くりごはん 牛乳	ごもくきんぴら にくだんごスープ	こめ くり ごま さとう あぶら こんにゃく はるさめ	ぎゅうにゅう さつまあげ だいす	ごぼう にんじん いんげん たけのこ チングンサイ きくらげ	いんげん ねぎ たまねぎ にら	I 548 II 670 III 760	18.7 22.9 25.9	秋に旬を迎える果物の一つが栗です。栗の食べている部分は実は実ではなく、種の中心(胚乳)の部分になります。ホクホクしているので、今日は栗ご飯にしました。			
28	火			むぎごはん 牛乳	ちくわのいそべあげ もやしのナムル なめこじる	こめ むぎ ごま さとう こむぎ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ごま ナムル なめこ あぶら	もやし にら なめこ にんじん たまねぎ	ねぎ にんじん たまねぎ	I 509 II 622 III 732	18.8 23.0 27.6	今日はちくわの磯辺揚げです。ちくわの原料はタラやタイ、タチウオ、ハモなど、白身の魚の刺身です。竹の輪っかに形が似ていることから、竹輪と言われています。			
29	水			ブルコギどん 牛乳	かいそうサラダ はるさめじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とろにく かまぼこ はるさめ ごまあぶら	ねぎ りんご たまねぎ ビーマン きゅうり だいこん にんじん レモン しつけ チングンサイ しょうが	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ レモン しつけ チングンサイ しょうが	I 533 II 651 III 723	19.8 24.2 26.6	「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いて、すき焼きに近い料理です。			
30	木			むぎごはん 牛乳	かぼちゃグラタン ハムレンコンサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら バター こむぎ ごま ワインナー	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ ハム みそ ウインナー マヨネーズ	ハム みそ トマト マッシュルーム たまねぎ ひよこまめ	トマト グリンピース マッシュルーム たまねぎ れんこん きゅうり にんじん キャベツ	I 606 II 740 III 826	19.4 23.7 26.0	10月にはハロウィンがあるので、今日はかぼちゃを使ったグラタンにしました。かぼちゃで作ったハロウィンの飾りのことをジャックオーランタンと呼びます。			
31	金														

タイムトンネル (おにぎり給食)

*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

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになつてきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



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、見た目がツルッとして、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



★句 (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

しおりせいかつたもの
食生活や食べ物への疑問質問は
たものしつもんばこ
食べ物質問箱へ



がつこう
学校ホームページの
きゅうしょく
給食 レシピリクエストはこちら

令和7年10月
水上村学校給食センター

10月の行事&記念日

3択クイズ



10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば
高野豆腐になる？

- ① 火であぶる
- ② 凍らせる
- ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じた
ときには？

- ① スミをはく
- ② おなかをふくらませる
- ③ ウロコをはがす

10/6 十五夜

Q3 十五夜は別名「○名月」、
○に入る食べ物は？

- ① 芋
- ② 栗
- ③ 蕎麦

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関する
ビタミンAが多く含まれている
食べ物は？

- ① 新米
- ② とうもろこし
- ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」
はどれ？

- ① リーフ
- ② しめじ
- ③ えのき

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、
何%捨てられている？

- ① 10%
- ② 20%
- ③ 40%

ごたえ

Q1=②(「凍り豆腐」という) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)

Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのき) Q6=③

