



8・9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 前期 後期	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう		8月 ひとくちメモ 9月			
						きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく				
						ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをとのえる		しつ				
29	木		なつやさいカレー デコボンサラダ いりことアーモンド	牛乳	きゅうきゅうコーンポタージュ じゃがいもといんげんのソテー バナナ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン デコボン キャベツ きゅうり	前期 後期	688 843	22.8 27.7	今日から2学期が本格的に始まりまし た。2学期最初の給食は「夏野菜カレー」 です。まだまだ暑い気候が続きます ので、夏野菜を食べ て乗り切りましょう。		
30	金		フォカツチャ きゅうきゅうコーンポタージュ じゃがいもといんげんのソテー バナナ	牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とり さとう	いんげん たまねぎ ピーマン にんにく バナナ	前期 後期	524 602	18.5 20.9	9月1日は防災の日です。給食ではこの時期に 非常食を提供しています。これは、ローリン グストックといい、備蓄食料を定期的に入れ 替えて保管する目的で行っています。			
31	土													
1	日													
2	月	パリオリンピック・パラリンピック記念 日本と世界の料理week	むぎごはん さかなのヨーグルトソース やさしいマリネ ビーンズスープ	牛乳	こめ むぎ あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン ホキ だいす だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ パセリ レモン きゅうり にんじん トマト	前期 後期	670 815	23.7 27.7	オリンピックにちなんだ料理を紹介します。 最初はオリンピックが生まれたギリシャで す。地中海の近くにあるギリシャは魚介類が 有名で、よくヨーグルトソースで食べられて います。			
3	火		むぎごはん ミートボール ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳	こめ むぎ じゃがいも ばんこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウインナー ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく とり	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	前期 後期	598 746	20.2 25.2	日本が最初に参加したオリンピックはス ウェーデンのストックホルム大会です。当時 は陸上競技に2名の参加で、そのうちの1人、 熊本出身の金栗四三さんがマラソンに出場し ました。			
4	水		むぎごはん あつやきたまご ほうれんそうのおひたし さといものみそしる	牛乳	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちりめん たまご あぶらあげ みそ かつおぶし わかめ	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	前期 後期	588 695	24.0 27.5	1964年の東京大会はアジア初の開催地 でした。当時の選手村では、安定した食事を 提供するため、冷凍食品が多く開発され、 日本の冷凍技術が発展するきっかけになり ました。			
5	木		こめこの ケーキ にんじんポタージュ ラフランスゼリー	牛乳	こめこ バター みずあめ こむぎこ オリブオイル さとう あぶら	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん ささみ	たまねぎ アスパラガス ラフランス しめじ にんじん ズッキーニ ピーマン パセリ	前期 後期	599 715	24.6 29.7	今年、2024年の開催地はフランスのバ リです。ケーキサレとは、野菜を混ぜだ んだカップケーキで、主食として食べられ ます。			
6	金		ジャンバラヤ グリルチキン ブロッコリーサラダ やさしいチャウダー	牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう ツナ とり くに ベーコン ウインナー	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 後期	666 868	27.5 34.3	次回2028年の開催地はアメリカのロサ ンゼルスです。ジャンバラヤはスペインのバ リエリアから伝わった、トマト味の炊き込 みご飯です。			
7	土													
8	日													
9	月		むぎごはん サバのたつたあげ きゅうりのひじきあえ たまねぎのみそしる	牛乳	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ ひじき しそ	きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	前期 後期	640 817	23.9 30.5	竜田揚げとは、鶏肉や魚を醤油に漬けて油で揚げ た料理です。由来は奈良県の竜田川と言われ、秋 に紅葉で皮が真っ赤に染まることから、醤油に漬 けた茶色の唐揚げのことを竜田揚げと呼ぶそう です。			
10	火		むぎごはん ぶたにくとなすのみそいため つぼんじる なし	牛乳	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とり ちくわ かつおぶし	なす たまねぎ ピーマン ごぼう しいたけ だいこん にんじん ねぎ なし	前期 後期	608 737	22.2 26.2	つぼん汁は琉球県ではお祝いの席などで作られる 伝統的な料理です。食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。			
11	水		ちゅうかどん もやしのナムル だいずとイロのかつお	牛乳	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう アーモンド みずあめ くるざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いかうずらたまご ちりめん だいず しいたけ えび	チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ もやし たまねぎ なら	前期 後期	626 782	26.7 33.8	今日は中華丼です。中華丼という名前ですが、実 は日本生まれの食べ物です。日本の中華料理のお 店で、まかないとしてあんかけご飯にかけて食べ たのが始まりだと言われています。			
12	木		わかめごはん チャーハン豆腐 ほしたけのこのあぶらいため	牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく 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 きくらげ にんにく	前期 後期	618 798	24.4 29.9	家常豆腐は、中国の家庭料理のひとつで、ふ だん家で食べる豆腐料理という意味です。 マーボー豆腐に少し似ていますが、豆腐では なく、厚揚げを使うのが特徴です。			
13	金		むぎごはん あげぎょうザ もやしのピーナツあえ はるさめスープ	牛乳	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ピーナツ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ ぶたにく	もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ニラ	前期 後期	637 812	19.1 23.5	中国では、餃子はお祝いの席でもよく食べら れるそうです。理由は、たくさん作ることに から、子孫繁栄を願ったり、昔のお金の形に ていることから金運アップを願うそうです。			
14	土													
15	日													
16	月													
17	火		くりごはん いわしのおかか もやしのごまあえ すましじる・おつきみだいふく	牛乳	こめ くり ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ わかめ かつおぶし	もやし にんじん きぬさや えのきたけ しいたけ	前期 後期	613 727	22.6 26.7	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。			
18	水		ぶたかたどん あげレンコンサラダ コーンいりちゅうかスープ	牛乳	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 みそ ぶたにく かまぼこ たまご	しいたけ しょうが にんにく ピーマン たかなづけ にんじん れんこん たまねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	前期 後期	678 834	24.9 30.1	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ことで吸収率がアップ します。			
19	木		むぎごはん ささみのレモンに タコときゅうりのすのもの とうふのみそしる	牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり わかめ とうふ たこ みそ あぶらあげ	レモン きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ	前期 後期	618 726	32.9 37.1	とりのささみ肉は胸肉の部位で、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。形がささみの葉に似ていることから 「ささみ」と言われています。			
20	金		けいはん きびなごカリフライ	牛乳	こめ むぎ ごま あぶら	とり くに たまご ぎゅうにゅう のり きびなご	だいこん しいたけ ねぎ	前期 後期	586 714	23.4 28.5	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、具たくさんで栄養もいっぱいです。			
21	土													
22	日													
23	月													
24	火		むぎごはん ちくわのいそべあげ ツナサラダ わかめスープ	牛乳	こめ むぎ こむぎこ アーモンド ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ツな わかめ とうふ ベーコン あおのり	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん もやし しめじ	前期 後期	611 788	23.0 30.1	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 の魚のすり身です。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。			
25	水		なんかんあげどん やきビーフン	牛乳	こめ むぎ さとう ビーフン あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり くに ぶたにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	前期 後期	631 772	26.0 31.3	南関揚げとは、熊本県南関町に古くから伝 わる伝統食品です。カラッカラに乾いてい るので、冷蔵庫に入れなくても長期で保存可 能なことが特徴です。			
26	木		むぎごはん アジごまフライ にんじんサラダ ミルクスープ	牛乳	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう あじ ツな ベーコン しろいんげんまめ	にんじん とうもろこし たまねぎ カリフラワー ブロッコリー きゅうり	前期 後期	714 850	26.9 31.0	人参にはビタミンAが多く含まれています。 ビタミンAは目や手足の末梢神経の働きを良 くする働きがあります。			
27	金		むぎごはん にくじゃが ササミときゅうりのレモンあえ てづくりふりかけ	牛乳	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも わかめ ちりめん あおのり ささみ	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり レモン	前期 後期	611 751	23.5 28.5	「肉じゃが」には牛肉が使われることが多 いですが、今日の給食では豚肉を使ってい ます。豚肉にはビタミンB1が多く、疲労回復 に効果があります。			
28	土													
29	日													
30	月		むぎごはん ごもくきんびら とりだんごじる	牛乳	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら でんぶん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とり さつまいも ひじき だいす	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しいたけ もやし	前期 後期	611 746	21.1 25.0	今日は手作りの鶏団子汁です。鶏団子は鶏肉 にひじきとしょうがを混ぜ込んで、一つつ 手で形を作っています。多少形が違ってい るのはそのためです。			

※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6年度
水上村学校給食センター

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。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取る心がけましょう。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。

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

食欲がないときは?

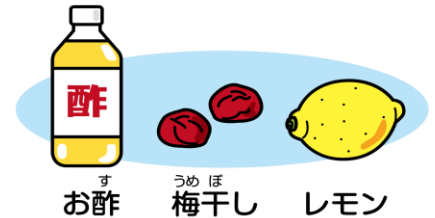
香辛料や香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりがおすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



今月の注目食材 きゅうり



★旬：夏（特に8～10月）
★熊本県の主な産地：人吉・球磨地域

熊本県は全国第9位の生産量です。（令和元年）

毎月19日前後の「ふるさとくまさんデー」では、旬の食材を紹介します。

◆きゅうりの95%は水ですが、カリウムやカルシウムも多く含まれています。
◆きゅうりの選び方は、表面にあるいぼが新鮮さの目安のひとつです。触れてチクチクするくらいにとがっていたら新鮮とれたてのきゅうりです。

非常時に備えましょう 9/1 防災の日

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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覚える目的があります。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。

ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

救給コーンポタージュ (玄米入り) 全学栄



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 給食レシプリクエストはこちら