



8・9月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

連絡事項				主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステージ	えいようりょう			ひとくちメモ	
日	曜	Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7				Ⅲ 8～9	きいろ	あか		みどり				
								ねつやちからになる	ちやにくやほねになる		からだのちょうしをとのえる				
28	木	給食なし	給食なし	給食なし	始業式										
29	金				 	デコボンサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ビーマン デコボン キャベツ きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	581 710 787	17.5 21.3 23.2	夏野菜には体の熱を冷ます働きがあり、暑さで疲れた体を助けてくれます。カレーのスパイスは食欲を高め、夏バテ予防に効果的。トマトやナスなど色鮮やかな夏野菜をたっぷり取り入れて、二学期も元気に過ごしましょう。		
30	土														
31	日														
1	月				 	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	こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	いんげん たまねぎ ビーマン にんにく パナナ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	472 576 602	16.7 20.4 20.9	9月1日は防災の日です。非常時のために食品を多めに買い、使ったら補充する「ローリングストック」が大切です。今日の救給コーンポタージュを食べながら、もしもの時に備えて、お家でも非常時の備えを準備しておく大切さを考えましょう。		
2	火				 	むぎごはん ざかなのやさいあんかけ きゅうりのひじきあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ひじき わかめ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり かぼちゃ えのきたけ ねぎ しそ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	530 648 698	21.7 26.5 26.6	かぼちゃは夏から秋にかけて旬を迎える野菜で、甘みがあり食べやすいのが特徴です。ビタミンAが豊富で、風邪予防や肌の健康にも役立ちます。みそ汁に加えると栄養が溶け出し、逃さずとることができます。		
3	水				 	カラフルピラフ こまつなのソテー ポークビーンズ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし こまつな トマト もやし パセリ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	597 729 815	20.6 25.2 27.7	アメリカの家庭料理として親しまれているポークビーンズ。豆には体をつくるたんぱく質や腸を整える食物繊維がたっぷりです。豚肉のうまみと合わせて煮込むと、ごはんによく合う一品です。		
4	木				 	むぎごはん あげギョウザ もやしのピーナツあえ しるビーフン	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン こむぎこ ピーナツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 たけのこ しいたけ ねぎ ニラ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	580 708 821	19.1 23.3 25.9	餃子の形は古代中国のお金「馬蹄銀」に似ており、金運を願う料理とされています。皮の中にお肉や野菜が包まれていて、栄養のバランスもばっちり。日本でも大人気の料理ですが、由来を知るとまた違った楽しみがありますね。		
5	金				 	おやこどん しらあえ だいずとイリコのかりんとう	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ごま アーモンド はちみつ くろざとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ ほうれんそう	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	608 743 830	25.4 31.0 34.3	親子丼は鶏肉と卵を使った、日本ならではの料理です。ももとは鶏鍋の残りをごはんにかけた「まかない料理」から生まれたといわれています。鶏肉のたんぱく質と卵の栄養で、成長期にぴったりのパワーごはんです。		
6	土														
7	日														
8	月				 	とうにゅうスープ	こめ むぎ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく トマト レタス レモン にんじん だいこん グリンピース	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	579 707 776	22.6 27.6 29.6	タコライスは沖縄発祥の料理です。アメリカのタコスの具材を、ごはんのせて食べたのが始まりといわれています。沖縄にある米軍基地の近くで広まりました。ごはん野菜、肉が一緒に食べられるバランス食です。		
9	火				 	むぎごはん えびだんごのチリソース カリカリきゅうり わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう えび あつあげ みそ とうふ ちくわ わかめ	たまねぎ ビーマン きゅうり しょうが にんじん しめじ ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	532 650 723	18.5 22.7 25.2	エビチリは実は日本で生まれた中華料理です。今日はえび団子を使って食べやすくアレンジしました。プリプリのエビには良質なたんぱく質が多く、体を元気にしてくれます。ちょっとピリ辛の味つけが食欲をそそります。		
10	水				 	むぎごはん サバのみそに もやしサラダ こんさいじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう みそ ちくわ さば	しょうが もやし キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	557 681 760	22.1 27.0 30.0	サバは傷みやすい魚なので、昔から味噌で煮たり酢でしめたりして保存されてきました。江戸時代から親しまれる調理法です。味噌で煮ると魚の臭みが減り、カルシウムやDHAなどの栄養もおいしくとることができます。		
11	木				 	むぎごはん ささみのレモンに うのはなサラダ はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん さとう マヨネーズ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	レモン にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	605 739 793	27.2 33.2 33.4	水上村オリジナルの給食メニュー。揚げたささみにレモンのタレをからめて、さっぱりと食べられる人気の一品です。高たんぱくで脂肪が少ないささみと、ビタミンC豊富なレモンの組み合わせで、体にやさしい料理です。		
12	金				 	むぎごはん チャージャンとうふ まごわやさしいサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいず わかめ 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 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	「まごわやさしい」は健康を保つ合言葉です。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもの頭文字を取ったもので、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富。バランスよく取り入れることで、体の調子を整えられます。		
13	土														
14	日														
15	月				敬老の日										
16	火				 	むぎごはん とりとレバーのカシューナッツいため ラビオリスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら カシューナッツ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりレバー ひよこめめ とりにく ぶたにく	ビーマン にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	594 726 800	21.8 26.6 28.6	レバーには鉄分やビタミンA、B群が多く含まれ、特に貧血予防に役立ちます。ナッツの香ばしさと合わせることで食べやすくなる工夫も。成長期に必要な栄養をたっぷり含んだ料理なので、苦手な人も少し挑戦してみてください。		
17	水				 	にくじゃが おかかあえ だいずのココアリンかけ	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 ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ いんげん もやし キャベツ とうもろこし	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	553 675 798	21.2 26.0 29.2	肉じゃがは明治時代に海軍で生まれた料理です。東郷平八郎がイギリス留学中に食べたビーフシチューを、日本で再現しようとしたことがきっかけといわれています。今では日本の家庭料理の代表となり、全国で愛されています。		
18	木				 	むぎごはん サーモンフライ 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 ひよこめめ	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	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	612 748 802	21.7 26.5 27.6	ヨーグルトをよく食べる国ブルガリアでは、いろいろな料理にヨーグルトを使います。きゅうりと合わせると爽やかな味になり、消化も助けてくれます。普段の食事にも取り入れやすい、健康的なサラダです。		
19	金				 	ひやしちゅうかふうサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら マカロニ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく えび	チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり たまねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	524 640 718	19.8 24.2 27.6	実は中華丼は日本で生まれた料理です。野菜や肉、魚介をたっぷりのせた丼は、栄養のバランスがよく、一皿で満足できます。日本人の工夫から生まれたメニューを、味わいながら楽しんで食べてみましょう。		
20	土														
21	日														
22	月				 	むぎごはん とりにくのからあげ キャベツのごまあえ とうがんのみそしる	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく わかめ	キャベツ にんじん きぬさや とうがん しいたけ えのきたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	570 696 798	20.8 25.4 28.9	冬瓜は「冬」と書きますが、実は夏が旬の野菜です。体の熱を冷ます作用があり、暑い時期にぴったり。みそ汁にすると優しい味わいで食べやすくなります。昔から体にやさしい夏野菜として親しまれてきました。		
23	火				秋分の日										
24	水				 	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 とうふ かまぼこ ベーコン	しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう たかな にんじん れんこん レモン きゅうり とうもろこし たまねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	600 734 818	22.8 27.8 30.7	高菜は熊本県の阿蘇地方で多く栽培される野菜です。漬物にすることが多く、ごはんがすすむ味わいが特徴。豚肉と組み合わせることでスタミナ満点の丼になります。郷土の味を感じながら食べましょう。		
25	木	社4年 会科見学			 	マカロニのクリームに ビーンズサラダ とうにゅうムース	こめ マカロニ さとう じゃがいも あぶら パター	ぎゅうにゅう いんげん えび きんときまめ だいふくまめ ハム	にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり グリンピース	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	584 714 775	17.6 21.5 22.9	マカロニはパスタの一種で、世界には500種類以上の種類があります。牛乳やクリームで煮込むことでカルシウムやたんぱく質がとれ、骨や歯を強くするのに役立つと共に、まろやかで食べやすくなるように工夫しています。		
26	金				 	ミートボールすぶた もやしのナムル とうふとわかめのスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま パンこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ とうふ とりにく ぶたにく	たまねぎ ビーマン もやし にんじん チンゲンサイ えのきたけ にら	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	558 682 762	19.9 24.3 26.6	酢豚のルーツは中国・広東料理の「古老肉（グーラオロウ）」です。日本には明治時代に伝わりました。酢の酸味は食欲を高め、疲労回復にも役立ちます。今日はミートボールで作って食べやすいように工夫しています		
27	土														
28	日														
29	月				 	コロコロサラダ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	600 734 816	18.6 22.8 24.7	ハヤシライスの名前の由来にはいろいろな説があります。日本で洋食として広まった人気メニューで、トマトやデミグラスソースの旨み特徴です。ごはんとの相性も抜群で、100年以上長く愛されています。		
30	火				 	いわしのおかか タコとキュウリのすのもの たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう たこ わかめ あぶらあげ みそ いわし かつおぶし	きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	528 646 715	21.8 26.6 29.3	イワシにはDHAやEPAといった栄養が多く含まれ、血液をサラサラにして脳の働きをよくします。かつお節と一緒に煮るとうま味が増し、ごはんのおかずにと一緒に健康に役立つ料理です。		

※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7年度

水上村学校給食センター

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

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10位の生産量です。(2024年)

(全国生産量トップ5)

順位	都道府県	収穫量(t)
1位	宮崎	58,700
2位	群馬	50,800
3位	埼玉	40,400
4位	福島	38,000
5位	千葉	28,700



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。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。夏休み中も熊本県内で大雨が降って、川が氾濫したりなど多くの被害が出ました。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、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。

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多めに買い置きし、食べたらずき「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人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。



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。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



救給コーンポタージュの開き方



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リクエストはこちら

