

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

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ス テ ジ	えいようりょう (kcal)	8月	ひとくちメモ	9月				
		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 からだのちょうしをととのえる									
28	木	給食なし	給食なし	給食なし	始業式														
29	金						デコポンサラダ	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 ピーマン デコポン キャベツ きゅうり	I 581	17.5	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。	II 710	21.3	III 787	23.2		
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 ピーマン にんにく バナナ	I 472	16.7	9月1日は防災の日です。非常時のため食品を多めに買い、使ったら補充する「ローリングストック」が大切です。今日の救援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。	II 576	20.4	III 602	20.9		
2	火						ざかなのやさいあんかけ きゅうりのひじきあえ かぼちゃのみぞしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき わかめみそ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり かぼちゃ えのきたけ ねぎ しそ	I 530	21.7	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。	II 648	26.5	III 698	26.6		
3	水						カラフルピラフ ポークビーンズ	こまつなのソテー ^{バター} じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう バター じゃがいも だいす ぶたにく	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 597	20.6	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。	II 729	25.2	III 815	27.7		
4	木						むぎごはん あげギョウザ もやしのビーナツあえ しるビーフン	こめ むぎ あぶら さとう ピーフン こむぎこ ビーナツ 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 580	19.1	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。	II 708	23.3	III 821	25.9		
5	金						おやこどん しらあえ だいすとリコのかりんとう	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく ごま アーモンド はちみつ くろさとう あぶら だいす いりこ とうふ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく だいす ほうれんそう	にんじん たまねぎ きぬさや しらあえ かまぼこ ねぎ にんじん たまねぎ きぬさや	I 608	25.4	親子丼は鶏肉と卵を使った、日本ならではの料理です。もともとは鶏卵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。	II 743	31.0	III 830	34.3		
6	土																		
7	日																		
8	月						タコライス 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 ペーコン 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 579	22.6	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、ごはんに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。ごはんと野菜、肉と一緒に食べられるバランス食です。	II 707	27.6	III 776	29.6		
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 ピーマン きゅうり しょしが にんじん ちくわ わかめ	I 532	18.5	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。ブリーフ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。	II 650	22.7	III 723	25.2		
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 さとう ちくわ	しおが もやし キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう しおたけ	I 557	22.1	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することができます。	II 681	27.0	III 760	30.0		
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 ツナ ベーコン おから かまぼこ	レモン にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ しおたけ	I 605	27.2	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。	II 739	33.2	III 793	33.4		
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 だいす わかめ ぶたにく あつあげ	しおが にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しおたけ こまつな えのきたけ キャベツ	I 640	24.1	「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、いのし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。	II 782	29.5	III 869	32.2		
13	土																		
14	日																		
15	月				敬老の日														
16	火						むぎごはん ラビオリースープ	こめ むぎ でんぶん あぶら カシューなつ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりレバー ひよこまめ ぶたにく ぶたにく	ピーマン にんじん しめじ たまねぎ キャベツ	I 594	21.8	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。ナツ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ましょう。	II 726	26.6	III 800	28.6		
17	水						わかめごはん にくじやが おかかあえ だいすとココアリンかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく でんぶん	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく だいす	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 にんじん たまねぎ しおたけ	I 553	21.2	肉じや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。	II 675	26.0	III 798	29.2		
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	I 612	21.7	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ます。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。	II 748	26.5	III 802	27.6		
19	金						ちゅうかどん 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 524	19.8	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。	II 640	24.2	III 718	27.6		
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 とうがんのみぞしる	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 しおたけ えのきたけ	I 570	20.8	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。	II 696	25.4	III 798	28.9		
23	火				秋分の日														
24	水						ぶたかなどん 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 かまぼこ ベーコン	しおたけ しおが 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 600	22.8	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、ごはんにすます味わいが特徴。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。	II 734	27.8	III 818	30.7		
25	木	社会見学	4年				にんじんと コーンの バーライス	こめ マカロニ さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう いんげん えび きんときまめ きゅうり グリンピース	にんじん とうもろこ									



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!

なつやすあせいかつともの
なつやすあせいかつともの
ながやすあと
ながやすあと
なとなくだるい、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



あさひ朝日を浴びると
「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

くまもとけん ぜんこくだい い せいさんりょう
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)

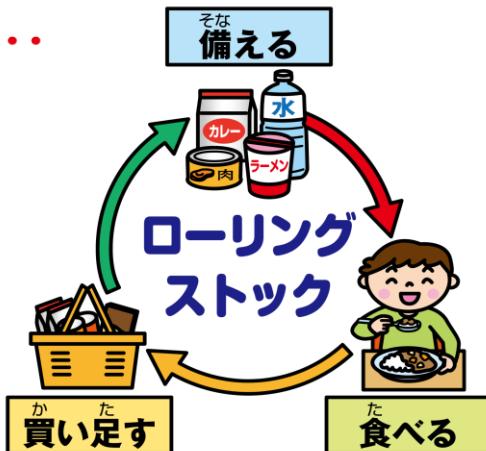
順位	都道府県	収穫量(t)
1位	宮崎	58,700
2位	群馬	50,800
3位	埼玉	40,400
4位	福島	38,000
5位	千葉	28,700



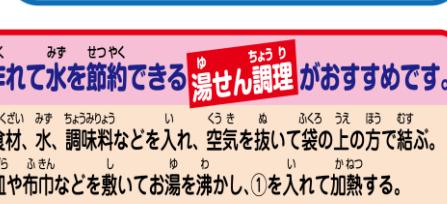
食の備え

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って売り切れ...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と安心です。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。



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



しきせいかつたもの
食生活や食べ物への疑問質問は
たものしつもんばく
食べ物質問箱へ



がっこう
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ちら

