



7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 エカルギ (kcal)	たんぱく しつ(g)	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 からだのちょうしをとのえる				
1	火				むぎこはん	牛乳	みそバーグ カリカリあえ こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう パンこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ あつあげ みそ とうふ	にんじん たまねぎ れんこん キヤベツ きゅうり つけづけ こまつな えのきたけ	I II III	582 712 805	23.1 28.3 32.0	みそバーグは、味噌を使った手作りのアレンジ料理です。味噌には発酵食品ならではの深い味わいがあり、体にも優しい食材です。
2	水				カレーピラフ	牛乳	とりにくのカシューナッツいため ミネストローネ	こめ むぎ オリーブオイル でんぶん あぶら カシューナッツ さとう マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりむねにく ウインナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ えだまめ キヤベツ しめじ トマト グリンピース	I II III	621 759 861	23.0 28.2 31.3	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、短く切ったパスタをトマトスープで煮込んで作ります。元々はリゾットを作ろうとして米が無い時の代用でパスタを使ったのが始まりだそうです。
3	木				むぎこはん	牛乳	さばのしおこうじやき きゅうりとレンコンのすのもの はるさめじる	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とりにく	れんこん きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが	I II III	547 669 737	22.2 27.2 29.5	塩麹とは、お米に麹菌をつけ発酵させ塩で味を付けた調味料です。肉や魚を漬け込むことで、味をつけるだけでなく、麹菌のもつ酵素の力で焼いても柔らかくなります。
4	金				むぎこはん	牛乳	ツナチーピーマン キャベツのあまずづけ きのこスープ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン たまご わかめ	ピーマン たまねぎ キヤベツ にんじん きゅうり しめじ えのきたけ きくらげ グリンピース	I II III	526 642 707	20.6 25.2 27.3	「ツナチーピーマン」とはツナとチーズをピーマンに詰めてオーブンで焼いた料理です。ツナとチーズ、ピーマンを合わせた名前になっています。
5	土													
6	日													
7	月				むぎこはん	牛乳	いわしのしょうがに ツナとほうれんそうのサラダ うおそうめんじる・たなばたせり	こめ むぎ さとう でんぶん 七タゼリー うおそうめん	ぎゅうにゅう いわし わかめ ツナ	キャベツ ほうれんそう レモン にんじん こまつな しいたけ しめじ とうもろこし	I II III	548 670 731	19.4 23.8 25.7	古代中国では、七夕に素餅を食べ一年間無病息災で過ごすという風習があり、平安時代に日本に伝わり、素餅からそうめんへと変化しました。給食ではお魚から作った魚そうめんを使って汁ものにしています。
8	火				なんかんあげどん	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの いりこのつくだに	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ ちりめん いりこ なんかんあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	I II III	549 671 746	25.4 31.0 34.4	南関揚げとは、熊本県南関町の名物で、カラカラになるまで水分を減らすのが特徴です。煮込むとフワフワとした食感になり、ダシをたっぷり吸いこんでおいしくなります。
9	水	体 験 学 習 6年生			むぎこはん	牛乳	アジごまフライ ハムサラダ とうふとえびのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ ハム とうふ えび わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん もやし しょうが とうもろこし	I II III	563 688 749	22.7 27.7 30.0	アジの脂にはDHA・EPAがあり、脳の働きを良くします。ゴマの油にはセサミンが含まれ、関節の動きのサポートをしてくれます。油は嫌われがちですが、大切な栄養といえます。
10	木	体 験 学 習 6年生			むぎこはん	牛乳	スタミナサラダ かぼちゃのみそしる なっとう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく かぼちゃ たまねぎ	I II III	585 715 784	24.8 30.4 32.2	納豆は大豆から作られる日本の伝統的な食べ物で、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、みなさんの成長をサポートしてくれる食品のひとつです。
11	金	体 験 学 習 6年生			むぎこはん	牛乳	ささみのレモンに りんごのサラダ かぼちゃスープ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう りんご とうもろこし かぼちゃ	レモン ほうれんそう キャベツ りんご とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	I II III	600 734 788	26.2 32.0 31.3	ササミは鶏むね肉の中心にある部位で、脂肪が少なくタンパク質が豊富にあります。タンパク質は体を作る材料なので、不足しないように食事で十分とりましょう。
12	土													
13	日													
14	月				むぎこはん	牛乳	チンジャオロース じゃがとあげのみそしる れいとうみかん	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく わかめ	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく えのきたけ みかん	I II III	549 671 732	18.7 22.9 24.2	チンジャオロースとは、肉とピーマン、タケノコを細切りにして炒めた中華料理です。チンジャオがピーマン、ローニー肉、スーが細切りという意味を表しています。
15	火				むぎこはん	牛乳	ちくせんに きゅうりとツナのサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ ちりめん あおのり あつあげ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり	I II III	587 717 808	22.4 27.4 30.2	筑前とは、今の福岡県北部地域の名前です。この地域発祥の煮物なので筑前煮と呼ばれています。地元福岡では、具のレンコンが亀に見えるため「がめ煮」と呼んだりもします。
16	水				クファジューシー	牛乳	ゴーヤーチャンプルー ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	ぶたにく かまぼこ こんぶ ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ	しいたけ にがうり にんじん もやし えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう	I II III	602 736 842	20.5 25.1 28.2	クファジューシーは沖縄の炊き込みご飯です。元々は「雑炊」がなまって「ジューシー」になりました。その後、味付けご飯全般を「ジューシー」と呼ぶようになりました。「クファ」とは固めという意味だそうです。
17	木				シーフードカレー	牛乳	さらたまドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび わかめ いか	にんじん たまねぎ きゅうり トマト とうもろこし	I II III	573 701 780	19.3 23.5 25.5	一学期最後は、シーフードカレーです。明日から楽しい夏休みですね。夏休み中に食生活が乱れないように、3食きちんと食べる生活を送ってください。
18	金	給 食 なし	給 食 なし	給 食 なし										

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の注目食材 ピーマン

ピーマンは、辛みのない唐辛子を品種改良して生まれた野菜です。フランス語で「唐辛子」を意味する「ピメント」から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。ピーマンには、ビタミンCがレモンよりも多く含まれています。その他ビタミンAなどたくさんビタミンを含んでいる頗るもしい夏野菜です。緑色のピーマンは、未熟なので苦味が強いと言われています。ピーマンを横に切ると細胞を壊してしまい、苦味が出てるので、苦みをおさえたいときは縦に切る方がオススメです。



★旬(品種により違います)
6月～9月
★熊本県の主な産地は?
阿蘇・上益城





7月給食たより

令和7年7月
水上村学校給食センター

暑い時期は 食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。右のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

○お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

4 「カルシウム」を意識してとる

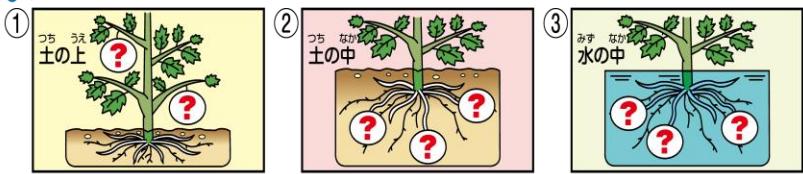
- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

夏の食べもの 3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



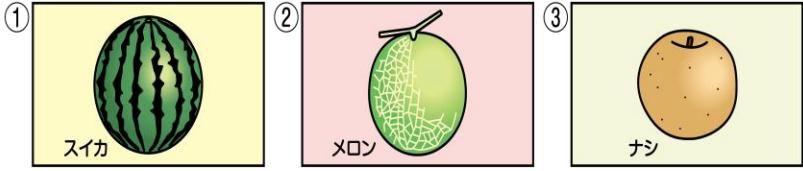
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



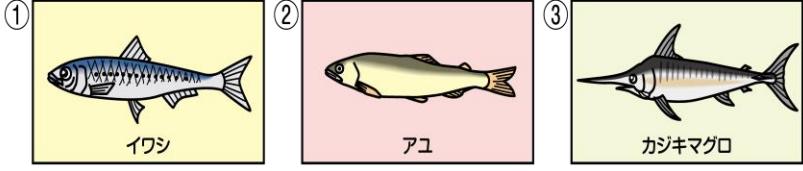
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



食べ物質問箱



学校HP
給食レシピ
リクエスト



次回