



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			ステイジ	えいようりょう		ひとくちメモ
		Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7	Ⅲ 8～9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
								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とのえる	Ⅰ	582	23.1	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。
1	火					 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 ギョウニク 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 キャベツ きゅうり つぼづけ こまつな えのきたけ	Ⅱ Ⅲ	712 805	28.3 32.0		
2	水					 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 でんぷん 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 キャベツ 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					 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	塩麴とは、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					 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 キャベツ 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プ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					 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・たなばたゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん セタゼリー 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					 きゅうりとわかめのすのものはるさめ いりこのつくだに	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	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			 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、関節の動きをサポートしてくれます。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			 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	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			 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 でんぷん さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	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					 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 でんぷん	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、ローが肉、スーが細切りという意味を表しています。	
15	火					 ちくぜんに きゅうりとツナのサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ こんにやく さいとも 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					 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 たまご かつおぶし とりにく	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	クファージュ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、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					 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										終業式

終業式

※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がレモンより多く含まれています。その他ビタミンAなどたくさんのビタミンを含んでいる頼もしい夏野菜です。緑色のピーマンは、未熟なので苦味が強いといわれています。ピーマンを横に切ると細胞を壊してしまい、苦みが出るので、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



七夕の行事食

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

素餅とは… 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは…

1/7 人日の節句 (七草の節句) 	3/3 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし 	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき 	7/7 七夕の節句 (笹の節句) 	9/9 重陽の節句 (菊の節句)
------------------------------------	--	--	-----------------------------------	-----------------------------------



7月給食だより

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 75℃ 5分以上 1分以上	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	仕切りやカップをうまく利用する	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、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

3 おやつ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。

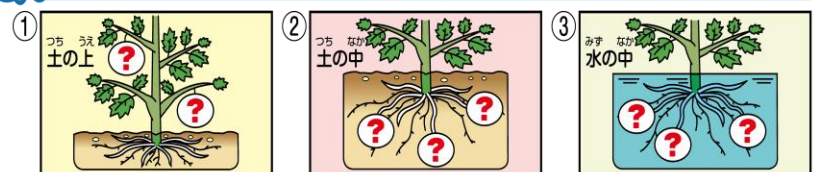
カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、こま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

夏の食べもの3択クイズ

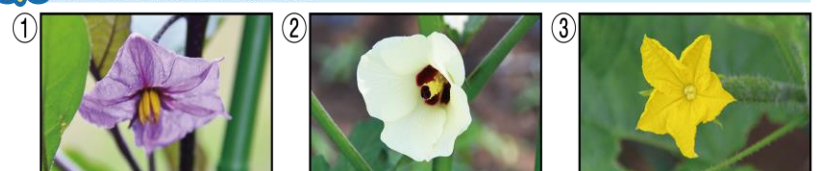
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



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?



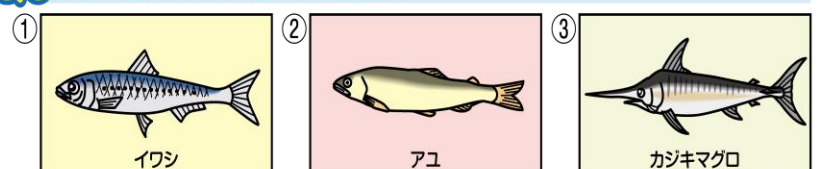
Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏の旬の魚のうち、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



【夏休み期間中】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【7月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【8月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【9月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【10月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【11月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

【12月】①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺