

2026 年 8・9 月 給食メモ①

日にち	こんだて	今日の一言
8/31 (月)	牛乳 豆のドライカレー トマトとたまごのスープ フルーツヨーグルト	今日から2学期の給食が始まります。毎日の給食をとおして、食べ物の栄養や山都町の食べ物について一緒に学んでいきましょう。 みなさんが食べる給食は、給食室で調理師の先生が作っています。 2学期もいろいろなメニューが登場します。楽しみにしててください。
9/1 (火)	牛乳 麦ご飯 塩肉じゃが トマトと海そうのサラダ 切干のふりかけ	今日の塩肉じゃがには、塩こうじという調味料を使っています。 塩こうじとは、日本に昔から伝わる調味料で、米こうじ・塩・水を混ぜ、発酵させて作ります。 塩こうじを料理に使うと、お肉がやわらかくなります。 また、肉や野菜のうまみが強くなり、おいしい肉じゃがになります。
9/2 (水)	牛乳 なすとトマトのスパゲッティ かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ	なすはインドで産まれた、暑い季節に大きく育つ夏野菜の一つです。 なすは、油と相性がよく、炒めたり、揚げたするとおいしく食べることがができます。 今日のスパゲッティに入っているなすも、油でいためているので、とろとろしておいしくなっています。
9/3 (木)	牛乳 麦ご飯 マーボーどうふ とりとわかめのごまサラダ ぶどう	今日の給食のデザートは、今が旬の「ぶどう」です。 ぶどうは、むらさき色の「巨峰」や、黄緑色で皮ごと食べることができる「シャインマスカット」など、たくさんの種類があります。 今日のぶどうは、どの種類でしょうか？ 形や色を見ながら、食べてみましょう。
9/4 (金)	牛乳 麦ご飯 魚のマヨパン粉焼き 冬がんじろ なすのみそいため	冬がんは、夏にとれる夏野菜の一つです。漢字で「冬の瓜」と書いて、冬がんと呼びます。昔は、夏に収穫したものを涼しい場所に置いておくと、冬まで食べることができたことから、この名前がつけました。 冬がんには、体を冷やし、夏の疲れやだるさを吹き飛ばしてくれる働きがあります。
9/7 (月)	牛乳 麦ご飯 あじのソースに みそしる かぼちゃのごまあえ	あじには、体をつくる「タンパク質」をはじめ、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養がたくさん含まれています。 また、頭の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAという栄養もあり、みなさんが健康に過ごすために必要な栄養がたくさん含まれています。
9/8 (火)	牛乳 麦ご飯 こうやどうふのあまずいため トックスープ ちゅうかあえ	いつもは煮物で食べることが多いこうやどうふですが、今日はなんとこうやどうふを油であげて、からあげにしています。サクサクしたからあげに、あまずっぱいタレがからまり、口の中でうまみが「じゅわーっ」と広がります。 こうやどうふがお肉みたいで、とてもおいしいですよ。

2026 年 9 月 給食メモ②

日にち	こんだて	今日の一言
9/9 (水)	牛乳 ピザパン カレービーンズスープ かぼちゃのヨーグルトサラダ	今日はパン給食の日です。山都町の給食は、ごはん給食が多いですが、月に1～2回ほど、パン給食の日があります。 今日は【ピザパン】です。みなさんがおうちで作る時は、食パンにソースをぬり、いろいろな材料をのせるピザトーストがおすすめです。おうちでも作ってみてくださいね。
9/10 (木)	牛乳 麦ご飯 焼きぎょうざ ねぎごまスープ 豚キムチいため	ぎょうざは中国で生まれた料理です。パリッと焼いた【焼きぎょうざ】は、おいしいですね。 中国では、ぎょうざをゆでたり、蒸したりして食べます。また、おみそかの日は、お家でぎょうざを手作りし、みんなでぎやかに食べることもあるそうです。
9/11 (金)	牛乳 和風そばろどん いそあえ 野菜のかきあげ	給食のかきあげは、調理師の先生が一つずつ手作りをしています。一人分ずつ形を整えて、くずれないように、かきあげを作るのは、とても大変な仕事です。 どんな材料が入っているのか、よく見ながら、味わっていただきますよう。
9/14 (月)	牛乳 ざっこくご飯 チンジャオロース にらたまスープ フルーツゼリー	山都町では、夏から秋にかけてピーマン作りがさかんです。山都町でとれるピーマンの量は、熊本県では第一位です。全国でもトップクラスといわれています。 山都町の涼しい気候ときれいな水から、苦みが少なく、おいしいピーマンができるといわれています。山都町の自慢ですね。
9/15 (火)	牛乳 しらす入りわかめご飯 にらのいためもの けんちんじる すのもの	みなさんが住んでいる上益城郡は、熊本県の中でも一番多くにらを作っているところです。山都町でもにらをたくさん作っています。 にらは、疲れた体を元気にする働きがあることから「スタミナ食材」とも呼ばれています。また、にらのよい香りには食欲を出してくれる働きもあります。
9/16 (水)	牛乳 麦ご飯 魚のスタミナソース あおさじる 五目豆	五目豆の「五目」という言葉には、いろいろな種類、たくさんの材料という意味があります。五目という言葉がつく料理には、他にも、五目ごはん、五目やきそばなどがあります。 今日の五目豆を見てみましょう。大豆・ちくわ・にんじん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・いんげんといった8種類の材料が使われています。
9/17 (木)	振替休日	

2026 年 9 月 給食メモ③

日にち	こんだて	今日の一言
9/18 (金)	牛乳 カレーピラフ 大豆とひき肉のトマトに こまつなサラダ	毎月19日は、食育の日、ふるさとくまさんデーです。9月は、嘉島町の大豆を紹介します。 大豆は、とうふ、なっとう、みそ、しょうゆなどを作るものになる大切な食べ物です。しかし、日本で作られる大豆は少なく、ほとんどを外国から輸入しています。山都町や上益城郡で作られている大豆はとても貴重なものです。
9/19 (土)	おちゃいりおしパン じゃこたかなスパゲッティ あまなつサラダ ムース	あまなつには、風邪の抵抗力を高めるビタミンCや疲労回復の効果があるクエン酸などのさまざまな栄養があります。 学校が始まり、まだまだ暑い日が続きますので、たくさん給食を食べて、元気に過ごしてくださいね。
9/24 (木)	牛乳 麦ご飯 魚の南はんづけ かきたまじる いりどり	いりどりは、とり肉、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけなどの野菜をいためて、さとうとしょうゆで味つけをする料理です。 作る時に、とり肉を炒めることから「いりどり」と呼ばれるようになりました。筑前煮や煮しめとよばれることもある日本料理、和食の一つです。
9/25 (金)	牛乳 ぶた肉のあんかけどん パリパリポテトサラダ つきみだんご 月見団子	今日、9月25日は、「十五夜」です。天気が良ければ、美しい月を見ることができます。昔から十五夜の日には、だんごや里いもなどをおそなえていました。 お米などが実り、たくさん収穫できますようにと願いがこめられた行事でもあります。今日の給食には、月見だんごを出しています。
9/28 (月)	牛乳 麦ご飯 ぶた肉と厚あげのもの すみそあえ いもかりんとう	まだまだ暑い日が続きますが、秋の食べ物を収穫する時期になってきました。秋の食べ物といえば、さつまいもがありますね。 さつまいもは、9月の終わりごろから収穫をします これから給食では、さつまいもを使ったメニューをたくさん出す予定です。
9/29 (火)	牛乳 麦ご飯 ソースチキンカツ すましじる 野菜のごまネーズあえ	給食にもよく登場する「すましじる」とは、どんな料理でしょうか？ 「すましじる」は、かつお節や昆布からだしをとり、しおやしょうゆで味付けをします。 にごりがなく、透明なことが特徴です。おすいものと呼ばれることもあります。
9/30 (水)	牛乳 なすとひき肉のカレー にらサラダ 梨	梨は、シャリシャリとした歯ごたえがあり、みずみずしいくだものです。 梨といっても、いろいろな種類の梨があります。7月頃は幸水、8月頃は豊水、9月頃は秋月、新高といった種類の梨がおいしいです。おいしい梨が次々に登場するのはうれしいですね。