令和　６年５月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい　「熊本の旬の食べ物を味わおう」

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、水産物がたくさんとれる時期のことです。食べ物によってその時期は異なりますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じられます。

◎５月に旬を迎える熊本の食材

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	水	鶏肉のレモン風味焼き　牛乳 コーンサラダ パン　**ミネストローネ**	牛乳 鶏肉 ベーコン5	にんにく0.2　レモン果汁1.3 たまねぎ20　にんじん5　キャベツ10 ホールトマト15　乾燥パセリ0.03 枝豆むきみ10　きゅうり25 ホールコーン15	ミルクパン50 でんぷん0.2　三温糖1.2 じゃがいも20　マカロニ5 ドレッシング6	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具だくさんの野菜スープです。材料は特に決まっておらず、季節や地域で使う野菜も様々です。イタリアにトマトが伝わる前は、トマトを入れずに作られていたそうです。みなさんも冷蔵庫の中の材料を使って、オリジナルのミネストローネを作ってみませんか。	629 787	26.4 32.3
2	木	**【こどもの日メニュー】**デザート　牛乳 （たけのこごはんの具）（ごはん）　かつおフライ かきたま汁 セルフたけのこごはん	牛乳 鶏肉25　南関あげ2 かつおフライ 干しわかめ0.5　卵15	たけのこ20　にんじん8　こんにゃく15 枝豆むきみ5 たまねぎ20　にんじん5	精米70　麦7 三温糖1.5　油 揚げ油 でんぷん0.5 ゼリー	５月５日は「こどもの日」です。端午の節句とも言われ、五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりする習慣があります。これらには、こどもたちがこれからも元気に育ってほしいという願いが込められています。	736 923	28.5 36.3
7	火	一食味のり　高野豆腐の炊き合わせ　牛乳 麦ごはん　うずらの卵のすまし汁	牛乳 鶏肉20　高野豆腐7 うずらの卵15　干しわかめ0.3 味のり	にんじん10　**たけのこ**20　こんにゃく15 いんげん5 キャベツ15　にんじん5	精米70　麦7 三温糖1　油	たけのことは竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。たけのこの皮が全部落ちると竹になり、皮があるとたけのこと呼ばれます。熊本県は出荷量が多く、５月の出荷量は全国で5位となっています。今日は八代で採れた旬のたけのこを使って、うまみをたっぷり味わえる炊き合わせにしています。	590 722	23.5 28.1
8	水	（ウインナーのカクテルソース）　牛乳 **フルーツサングリア** （ドッグパン）　野菜スープ セルフドッグ	牛乳 ウインナー	たまねぎ20　キャベツ30　にんじん5 乾燥パセリ0.03 すいか25　パイン缶15　みかん缶10	ドッグパン50 三温糖1 油 カクテルゼリー35　三温糖1	サングリアは果物とシナモンやクローブなどのスパイス、砂糖などを赤ワインに混ぜて作ります。今日のフルーツサングリアでは、すいか、パイン、みかんなどの果物とゼリーを、アルコールを飛ばした赤ワインにつけています。鮮やかな赤色がきれいなさっぱりとしたデザートになっています。	568 724	19.0 23.2
9	木	牛乳 グリーンサラダ （麦ごはん）←（ポークカレー） ポークカレーライス	牛乳 豚肉20　粉チーズ1	**たまねぎ**35　にんじん15　にんにく0.3 しょうが0.3 きゅうり20　キャベツ15　枝豆むきみ15	精米70　麦7 じゃがいも40　カレールウ14.5 油1.8　三温糖1.2	たまねぎは一年中お店で見かけますが、それは乾燥させた貯蔵ものが出荷されるためです。収穫後すぐに出荷されるのが「新たまねぎ」で、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。また、しっかり加熱することでより甘みが増し、カレーに入れるとコクとうまみもアップします。	656 805	20.7 24.8
10	金	かわりきんぴら　牛乳 いわしのしょうが煮 麦ごはん　みそ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 厚揚げ15　干しわかめ0.3 みそ10.5	たまねぎ20　えのきたけ8 こんにゃく15　にんじん5　ごぼう15 いんげん5	精米70　麦7 じゃがいも20　ごま1　三温糖1.2 油	今日のきんぴらには、ごぼうのほかに八代の北新地特産のじゃがいも「愛ポテト」を細切りにして入れています。ホクホクとした食感を味わってください。	658 809	23.0 27.7
13	月	牛乳 ナムル （麦ごはん）←（中華丼の具） **セルフ中華丼**	牛乳 豚肉25	にんじん10　たまねぎ25　キャベツ30 しょうが0.3　たけのこ10　干ししいたけ0.5 とうみょう5　にんじん5　もやし30	精米70　麦7 でんぷん4　ごま油0.5 ごま油1　三温糖0.8　ごま1	中華丼は日本で考えられた中華風のボリューム満点のどんぶりです。豚肉とたくさんの野菜を使い、でんぷんでとろみをつけています。ご飯にかけて食べましょう。	557 678	19.8 23.7
14	火	ひじきの炒り煮　牛乳 メンチカツ 麦ごはん　**沢煮椀**	牛乳 メンチカツ　南関揚げ1.5 干しひじき3 豚肉10　厚揚げ10	こんにゃく10　にんじん5　いんげん5 ごぼう10　たけのこ10　にんじん5 えのきたけ5　ねぎ3	精米70　麦7 揚油 三温糖1.2　油	沢煮椀（さわにわん）とは千切りにしたごぼうやたけのこ、にんじんなどの野菜や豚肉をだしでさっと煮て、塩とうすくちしょうゆで味を調えた吸い物のことです。また「沢」には「たくさんの」という意味があり、いろいろな食材が入っています。	658 835	23.8 30.2
15	水	牛乳 ツナサラダ 食パン　**ポトフ**	牛乳 鶏肉20　ウインナー20 ツナ15	にんにく0.2　たまねぎ30　にんじん10 キャベツ20　いんげん5 キャベツ15　ホールコーン5　きゅうり20	食パン50 じゃがいも40　油 ノンエッグマヨネーズ6	ポトフはフランスの家庭料理のひとつです。大きなかたまりのお肉と野菜を鍋で長時間煮込んで作られます。給食では鶏肉とウインナーを入れて煮込んで作りました。	604 767	25.4 31.6
16	木	春雨の酢の物　牛乳 （麦ごはん）←（親子丼の具） セルフ親子丼	牛乳 鶏肉25　**卵**30　南関あげ2.5 干しわかめ0.3	にんじん10　たまねぎ40　ねぎ1.5 きゅうり25　にんじん3	精米70　麦7 澱粉3.5　油 春雨5　すりごま1　三温糖1.8	鶏卵は栄養価が高く、成長期に欠かすことのできない栄養素のほとんどがバランスよく含まれています。なかでも特にたんぱく質が豊富で、アミノ酸バランスに優れた質の良いたんぱく質を含むことを示す「アミノ酸スコア」が100の食品です。	606 742	23.4 28.2
17	金	おかかあえ　牛乳 魚のサラ玉ソースかけ　黒皮かぼちゃのみそ汁 麦ごはん **【ふるさとくまさんデー】**	牛乳 ホキ 糸かつお1 油揚げ3　みそ10.5 干しわかめ0.3	たまねぎ15　しょうが0.3 もやし30　きゅうり15　にんじん3 黒皮かぼちゃ30　たまねぎ20	精米70　麦7 小麦粉2　でんぷん4　揚油 三温糖1　油 三温糖1	今月のふるさとくまさんデーの献立では、黒皮かぼちゃ、サラダたまねぎを紹介します。黒皮かぼちゃは、熊本の風土に合うように品種改良されたかぼちゃです。サラダたまねぎは、芦北・水俣地域で多く生産されています。水分が多くしっとりとしており、甘みを感じやすいのが特徴です。	641 792	25.9 31.4
20	月	くだもの　牛乳 ドライカレー 食パン　ポテトスープ	牛乳 牛ひき肉20　豚ひき肉20 ひき割り大豆10	たまねぎ50　にんじん15　しょうが0.3 ホールコーン10　にんにく0.3　レーズン4 たまねぎ20　キャベツ15　乾燥パセリ0.03 **メロン**	食パン50 じゃがいも20	熊本県は茨城県に次いで全国第２位のメロンの産地です。熊本で栽培されているメロンには、肥後グリーンメロン・アールスメロン・クインシーメロン・アンデスメロンなどがあります。なかでも肥後グリーンメロンは、熊本県を代表するメロンで、５月から６月にかけて旬を迎えます。	593 751	24.8 30.8
21	火	ごまマヨネーズあえ　牛乳 魚のすりみあげ 麦ごはん　すまし汁	牛乳 魚のすりみあげ 豆腐20　干しわかめ0.3 ハム5	えのきたけ5　にんじん3　キャベツ15 きゅうり15　キャベツ15　にんじん3	精米70　麦7 ノンエッグマヨネーズ4　**ごま**1 三温糖0.2	ごまの成分の約半分は脂質で、主に不飽和脂肪酸であるリノール酸とオレイン酸で構成されています。不飽和脂肪酸には免疫力を高めたり、コレステロール値を下げる働きがあります。	575 706	19.6 23.3
22	水	牛乳 海藻サラダ 黒糖パン　焼きそば	牛乳 豚肉20　ちくわ5 海藻ミックス0.8	たまねぎ20　にんじん8　キャベツ30 もやし20 にんじん3　きゅうり25　ホールコーン5	黒糖パン50 スパゲティ25 **ごま**1　ごま油1　三温糖1.5	今日の焼きそば、冷凍の中華麺ではなく、スパゲティー麺を使っています。乾麺をゆでてから調理するので、ゆで麺を使用したときよりものびにくくなっています。	571 726	23.1 28.7
23	木	牛乳 梅肉あえ 麦ごはん　肉じゃが	牛乳 牛肉10　豚肉20 糸かつお0.5	たまねぎ30　にんじん15　こんにゃく30 いんげん5 きゅうり25　もやし15　にんじん3 **ねりうめ**1.5	精米70　麦7 じゃがいも70　三温糖1.5　油 三温糖0.5	梅肉あえに使っているねりうめとは、梅干しの果肉を細かくつぶしてなめらかにし、みりんやしょうゆ、砂糖などで味付けしたものです。塩味はやわらかくなり、梅干しのさわやかな酸味が味わえます。今日は茹でた野菜と一緒にあえています。	599 731	22.2 26.3
24	金	キャベツのごまあえ　牛乳 **魚の塩こうじ焼き** 麦ごはん　みそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ3　干しわかめ0.3 豆腐20　みそ9　赤みそ9	キャベツ20　もやし15　にんじん3 たまねぎ20　なめこ8	精米70　麦7 ごま1　ねりごま1.5　三温糖0.8	塩こうじとは米麹と塩と水で作る発酵調味料です。日本では古くから使われてきた伝統的な調味料です。塩味とうま味や甘味がある調味料で、お肉やお魚を漬け込んで焼くことで食材のたんぱく質がうま味に変わって、よりおいしくなります。	569 693	25.2 29.7
27	月	（幼：お茶プリン）　牛乳 粉茶かりんとう　きゅうりのピリ辛 ミルクパン　春雨のタンタン麺	牛乳 豚ひき肉25　赤みそ2.5 いり大豆13	チンゲンサイ15　にんじん5　もやし10 たけのこ10　干しきくらげ0.5　にんにく0.3 しょうが0.3 きゅうり35 **粉茶**0.4	ミルクパン50 春雨10　ごま油0.5 三温糖0.6　ごま油0.2 ラー油0.05　ごま0.5 三温糖4	昔から「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われるように、お茶には健康を守る働きがあります。粉茶とは、新茶をひいた時に出る粉状のお茶のことです。味は新茶に劣らず風味が良いので、お茶の香りを存分に楽しむことができます。粉茶の香りを楽しみながらよくかんで食べましょう。	589 750	25.7 32.1
28	火	**手作りふりかけ**　牛乳 うま煮 麦ごはん　魚そうめん汁	牛乳 鶏肉25　てんぷら8 干しわかめ0.3 魚そうめん20 ちりめん3　糸かつお1.5　のり0.5	こんにゃく15　いんげん3　にんじん10 干ししいたけ0.7 にんじん3　キャベツ15	精米70　麦7 じゃがいも45　三温糖1　油 ごま1.5	手作りふりかけはちりめんと糸かつお、のり、ごまをしっかりとから煎りして、みりんやしょうゆなどで味付けして作っています。固めの食感に仕上げていますので、ごはんと一緒によくかんで食べてください。お家でも簡単に作ることができるので、ぜひお家でも作ってみてください。	615 759	24.1 29.5
29	水	**コールスローサラダ**　牛乳 トマトオムレツ ココアパン　オニオンスープ	牛乳 トマトオムレツ ベーコン5	たまねぎ40　にんじん5　乾燥パセリ0.03 キャベツ25　にんじん3　きゅうり15 ホールコーン5	ココアパン50 ドレッシング6	コールスローサラダはキャベツを千切りやみじん切りにして、調味料とあえたサラダのことをいいます。コールスローの歴史は古く、古代ローマ時代には食べられていたといわれています。コールスローという名前は、オランダ語でキャベツを意味する「コールスラ」から付けられたそうです。	501 644	18.6 23.4
30	木	甘夏サラダ　牛乳 （麦ごはん）←（ハヤシライスの具） ハヤシライス	牛乳 豚肉25　粉チーズ3	たまねぎ60　にんじん15　にんにく0.3 **甘夏みかん**25　きゅうり15　レタス10	精米70　麦7 ハヤシルウ15 油1　三温糖0.8	甘夏みかんは独特の苦みとさっぱりとした甘味が特徴の柑橘類で、皮が厚く種も多く入っています。皮はマーマレードジャムの原料として使われます。熊本県では芦北や天草地区で盛んに栽培されています。	652 802	20.1 24.1
31	金	切り干し大根の炒め煮　牛乳 きびなごの揚げ煮 麦ごはん　みそ汁 **【和食を味わう日】**	牛乳 粉付ききびなご 油揚げ3　干しわかめ0.3 みそ10.5 てんぷら5	しょうが0.5 キャベツ20　たまねぎ15 切り干し大根6　いんげん5　にんじん5	精米70　麦7 揚油　三温糖1 ふ1 三温糖0.5　油0.2	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に主食のごはんを左手前に、汁物を右手前、そして主菜や副菜を奥に配膳します。今日の主菜は「きびなごの揚げ煮」、副菜は「切り干し大根の炒め煮」になります。食べる前に、きちんと配膳できているかチェックしてみましょう。	592 723	23.5 28.5
						小学校平均	608	23.2
						中学校平均	756	28.3

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。