

学 校 給 食 献 立 表

秋が旬の食べ物



今月の献立のねらい
「秋の味覚を味わおう」

秋は、多くの作物が収穫の時期を迎え、食べる楽しみが増すことから、「実りの秋」「食欲の秋」とも言われます。季節のおいしい食材を食し、秋の味覚を味わいましょう。

八代市中部学校給食センター

日 曜	献立名(配膳図)	赤			緑			黄			献立ひとくちメモ	エネルギー	
		おもに体をつくる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる				Kcal	たん白質
1	水	ハンパンスー ママー豆腐 ママー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ ハム	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが にんにく きゅうり	精米 麦 でんぶん ごま油 はるさめ 三温糖 ごま油	マーボー豆腐は、豆腐、ひき肉、ねぎ、トウバンジャンなどを炒め煮にした料理です。中国の四川省に住む女性によって作られた料理が、おいしいと評判を呼び、中国全土に広まりました。その後日本に伝わり、中華料理の定番になっています。栄養豊富で人気があるため、給食にもよく登場します。	616	22.3					
2	木	グリーン オニオン スープ セルフバーガー	牛乳 ハンパバーグ	たまねぎ にんじん 乾燥パセリ レタス きゅうり ホールコーン	バーガーパン 三温糖 油	今日は、たまねぎを使ったオニオンスープを作りました。たまねぎは、生では辛いですけど、加熱すると甘みが増します。今日もしっかりと炒めて甘みを出しました。また、たまねぎには血液の流れをよくする働きがあります。	500	19.6					
3	金	一食納豆 豚肉の当座煮 麦ごはん	牛乳 豚肉 干しわかめ みそ 納豆	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 麦 三温糖 油 麩	当座煮とは、具材を砂糖やしょうゆ、酒、みりんなどで味付けした料理です。しっかりと味付けされているため、しばらく(当分)の間は保存がきこことから「当座煮」という名前がついています。また、当座煮よりも味を濃くして長期保存を目的とした煮物に佃煮があります。	600	23.6					
6	月	お月見デザート 大豆と豆腐のフライ 麦ごはん	牛乳 大豆と豆腐のフライ 鶏肉 ちくわ	れめじ にんじん ごまつな ねぎ キャベツ きゅうり しそごはんの素	精米 麦 三温糖 油 お月見デザート	お月見は月を観るだけでなく、本来は秋の農作物が無事に収穫できたことを感謝する行事です。お供えする月見団子は団子をまるめる月に見立てており、ピラミッド型に積み上げて、感謝の気持ちを月で届けようという想いが込められているといわれています。	598	20.5					
7	火	米粉入り チキンサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 カクテルウインナー 鶏ささみ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	米粉入りにんじんパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	ポトフは、フランスの家庭料理で「火にかけた鍋」という意味です。ソーセージ・牛肉・豚肉などの肉類と、大きめに切ったにんじん・たまねぎ・セロリなどの野菜をしつくりと鍋で煮込み、塩・黒こしょう・ハーブなどで調味した料理です。	572	24.5					
8	水	新生姜のきんぴら 赤魚のみじり焼き 麦ごはん	牛乳 赤魚 豆腐 南無あげ 干しわかめ 赤みそ みそ	にんじんペースト たまねぎ なめこの水煮 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	精米 麦 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 油	今日は、和食を味わう献立の日です。赤魚のみじり焼きは、すりおろしたにんじんやマヨネーズでつくったソースを赤魚にかけて焼いています。すりおろしたにんじんの色を秋の紅葉に見立てています。料理で、日本の四季を表現し、おいしい味わいながら季節を感じられるように工夫しました。	601	22.2					
9	木	ブルーベリージャム キャロット・ラペ コッペンパン	牛乳 鶏肉 ツナ	ほうれんそう にんじん たまねぎ 白しめじ にんじん きゅうり	コッペンパン ペンネ ホワイルウ 油 ブルーベリージャム フルベリージャム	10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには、目の疲れをとってくれるアントシアニンという栄養素が多く含まれています。また、にんじんの紫色の濃い野菜には、体内でビタミンAに変化するカロテンという栄養素が多く含まれており、目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、目の健康を保つためにとても大切です。	584	22.1					
10	金	海藻の酢の物 麦ごはん	牛乳 鶏肉 鰻 干しわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	精米 麦 でんぶん 油 三温糖	栄養価の高い鰻は、たんぱく質が豊富で、たくさんのビタミンとミネラルを含みます。新鮮な卵は、卵黄が盛り上がっています。また、給食センターで卵を扱う際は、卵は直接容器や鍋に割り入れず、1個ずつ別容器に割って傷みや殻が混ざらないかなどを確認しています。	722	25.9					
14	火	粉ふきいも ホキのムニエル ミルクパン	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ	ミルクパン バター 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも	ムニエルは、フランス料理のひとつで魚を使った料理です。塩こしょうをした魚の切り身に小麦粉をまぶして、バターで焼いたものです。給食ではスチームコンベクションを使って焼きました。バターの香ばしい香りを楽しんでください。	538	24.4					
15	水	テンジャオロースー 麦ごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	しょうが にんにく もやし たけのこ にんじん ビーマン にら たまねぎ にんじん 干しきくらげ	精米 麦 三温糖 でんぶん 油 でんぶん 油	には、「古事記」や「万葉集」にも登場し、古くは薬草として利用された歴史があります。血行をよくして体を温めたり、胃腸の働きを整えたりする効果があります。また、アリンコという独特の強い香り成分が食欲をアップさせる効果があります。	552	21.8					
16	木	コーンサラダ トマトポーク シチュー 食パン	牛乳 豚肉	たまねぎ トマト しめじ にんにく にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン ペンネ 小麦粉 オリーブ油 油 三温糖	熊本県の冬春トマトの生産量は、全国で第1位です。そのうち半数以上が八代平野で作られており、冬から春にかけて生産されています。温暖な気候、ミネラル分をたっぷり含んだ土、清流・球磨川の水などトマトを栽培するのに適した環境と生産者の努力で、おいしいトマトが作られています。	550	21.8					
17	金	ふるさとくまさんデー 熊本県産トマトゼリー 麦ごはん	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ みそ	こんにゃく にんじん いんげん れんこん たまねぎ しめじ ねぎ	精米 麦 三温糖 油 でんぶん 揚げ油 熊本県産トマトゼリー	今日は、「ふるさとくまさんデー」です。地域で作られた農産物を使用した給食です。そこで、学校給食でもっと生産量の多いトマトを食べたい。知ってほしいとの願いから熊本県産トマトゼリーが開発されました。八代産はちべんトマトゼリーを30%とふたんに使用し、まろやかに仕上げるために熊本県産みかん果汁を若干加え、食べやすく加工されています。	581	18.0					
20	月	フレンチサラダ ポークカレーライス 麦ごはん	牛乳 豚肉 チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 油 三温糖	じゃがいもは主成分がでんぶんで、世界中で栽培されています。ビタミンCも多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。カレーや肉じゃが、ポテトサラダなど、じゃがいもは日本の家庭料理に欠かせない食材です。	588	18.6					
21	火	野菜のナムル ユウリナー 麦ごはん	牛乳 鶏肉 干しわかめ 豆腐	たまねぎ しょうが えのきたけ にんじん にんにく きゅうり もやし	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	秋・冬に旬を迎えるねぎの緑色の部分には、β-カロテン、ビタミンCなどが豊富です。白色の部分には、硫化アリルという香り成分が含まれており、消化液の分泌を促して食欲を増進させる他、疲労回復や血液をサラサラにする効果があります。	618	21.8					
22	水	きなこ揚げパン(中3) ミルクパン ミンストロネ 二中リクエストメニュー	牛乳 きなこ(中3) ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) にんにく パン(缶) バイン キャベツ きゅうり	ミルクパン(幼・小・中1・中2) コッペンパン 三温糖 揚げ油(中3) マカロニ じゃがいも 油 三温糖	★★★第二中学校のリクエストメニューです★★★	540	19.5					
23	木	ごまあえ さんまの塩焼き 麦ごはん	牛乳 さんま 鶏肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり	精米 麦 じゃがいも 油 ごま ねりごま 三温糖	秋の味覚の代表的な「さんま」は、不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)、良質なたんぱく質、ビタミンを多く含みます。旬の秋に、ぜひ脂がつって栄養価の高いさんまを食べましょう。	579	21.3					
24	金	中華まぜ ごはんの具 ママー豆腐 セルフ中華まぜごはん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 シューマイ	たけのこ にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ しょうが にんにく 黄ピーマン にら たまねぎ にんじん キャベツ 干しきくらげ ねぎ	精米 麦 ごま油 はるさめ 油	中華まぜごはんの具には、肉・れんこん・たけのこ・しいたけ・にら等たくさんの野菜が入っています。材料をごま油でいためて、鶏からスープや豆板揚げなどの調味料で味をつけています。中華の香りが食欲をそそります。こはんに混ぜて食べましょう。	606	21.8					
27	月	一食ゆかり さといものそぼろ煮 麦ごはん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 干しわかめ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん だいこん しめじ ねぎ ゆかり	精米 麦 さといも 三温糖 油	さといもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「里いも」と呼ばれています。親いもから子いも、孫いもとどんどんできるので子孫繁栄の縁起ものとされています。夏の終わりと秋にかけて収穫され、給食でも煮物や汁物などいろいろな料理に使われています。	529	18.7					
28	火	黒糖パン タイビーエ	牛乳 豚肉 うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ 干しきくらげ たけのこ	黒糖パン はるさめ ごま油 さつまいも 揚げ油 黒ごま かかると 三温糖	油で揚げたさつまいもに、黒糖などをからめたものが大学芋です。「大学芋」という名前の由来は、東京の学生が好んで食べていたため「大学芋」と呼ばれるようになった、子供を大学に入れるのと同じくらい手間がかかるため「大学芋」と呼ばれるようになった、など複数の説があります。	541	17.7					
29	水	そぼろ ごはんの具 たぬき汁 セルフそぼろごはん	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバーひき肉 厚揚げ ししじき	しょうが いんげん たまねぎ ホールコーン にんじん だいこん ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり	精米 麦 三温糖 油 三温糖	たぬき汁は精進料理の一種で、たぬき汁の名前は、たぬき(肉)がこんにゃくに化けたこと由来します。肉を食べることができないお寺で、肉の代わりにこんにゃくを炒めて汁物に入れたところから同じ食感であったことから、精進料理として広まったと言われています。	561	21.2					
30	木	れんこんサラダ コッペンパン	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく れんこん きゅうり にんじん ホールコーン	コッペンパン じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ ホールコーン	れんこんは、さつと加熱すればシャキシャキとした食感を、煮物などとしてしっかりと加熱すればほくほくとした食感を味わうことができます。今日は、れんこんのシャキシャキとした食感を生かしたサラダを作りしました。栄養面では、ビタミンCをはじめ食物繊維なども豊富に含まれます。	555	21.6					
31	金	鶏にら丼 甘酢あえ セルフ鶏にら丼	牛乳 鶏肉 豆腐 干しわかめ	にんにく にら しょうが えのきたけ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 三温糖	鶏にら丼は、下味をつけて揚げた鶏肉をたっぷりのにとごま油のきいた中華風のしょうゆダレで和えた料理です。にらのおいしい成分であるアリシンは、疲労回復やスタミナをつける働きがあるビタミンB1の吸収を高める効果があります。	707	26.2					

★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。

小学校平均 576 21.4

中学校平均 734 26.0