

今月の献立のねらい 「日本の食文化を知ろう」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、南北に長く、四季が明確な日本ならではの多様で豊かな自然から生まれた伝統的な食文化です。日本各地でとれる旬の食材を使うことで季節が感じられ、栄養バランスにも優れており、年中行事とも関係が深いです。和食の良さを知り、大切に受け継いでいきましょう。

【和食の基本形】

平安時代から受け継がれている一汁三菜の組み合わせは、主食のごはん、主菜である魚や肉、副菜の野菜と汁物です。一汁三菜を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

又、豊かな風味やうま味を持つだしは、日本人の食生活に欠かせないものです。給食でもカツオや昆布でおいしだしをとって、素材の味をいかに出すにしています。

南部学校給食センター

日 曜	献立名 (配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	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	たん白質
						Kcal	g
4 火	○ 牛乳 チキンサラダ 人参パン いも辛子チュウ	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク 生クリーム サラダチキン	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	パン さつまいも じゃがいも 油 ホワイトルー ノンエッグマヨネーズ	さつまいもはやさいの甘味が特徴で、秋の味覚の一つです。蒸したり焼いたりするなどして、おかずとしてもスイーツとしても食べられています。今日は、旬のさつまいもを使って、シチューにしました。	624	28
5 水	○ 牛乳 赤魚(あかうお)の揚げ煮 おかか和え 麦ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚(あかうお) 豆腐 油揚げ みそ 米がっつお	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 でんぶん 小麦粉 揚げ油 三温糖 三温糖	赤い魚と書いて「あかうお」といいます。身が柔らかく、煮物、揚げ物として食べられます。給食では、揚げた赤魚(あかうお)を生蒸しとれやニラとれに絡め提供します。とても人気の献立です。そのほかにもニン	591	25.5
6 木	○ 牛乳 ごぼうサラダ ナン キーマカレー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 挽き割り大豆 チーズ	にんじん たまねぎ りんごビュール しょうが にんにく ごぼう にんじん ホールコーン	ナン じゃがいも カレーウ 三温糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	「ナン」とはベルンシャ語でパンを意味するため、国や地方によって形は様々で普通のパンのような丸形のものも多く見られます。ナンは基本的にはタンホール窯という窯のような形をした専用の窯の内側に張り付けて焼く料理です。給食では、キーマカレーと合わせて出します。キーマカレーをつけて食べてください。	720	26.4
						755	28.4

八代市学校給食研究協議大会のため給食はありません。

10 月	○ 牛乳 太刀魚のしょうがダレ 三色のなます 麦ごはん のついで汁	牛乳 鶏肉 豆腐 太刀魚	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく しょうが だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 さといも でんぶん 油 揚げ油 三温糖 上白糖	太刀魚は、細長く銀色をした姿が、刀の太刀(たち)に似ていることや頭を上にして立って泳いでいる姿から名前がついたと言われています。給食の太刀魚は、熊本県でとれたもので、片栗粉をつけて油で揚げ、すりおろした生姜としょうゆ、砂糖で味付けしたものをかけています。	544	17.6
11 火	○ 牛乳 みかん レンコンサラダ 米粉パン ポークビーンズ	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん にんじん きゅうり ホールコーン みかん	パン じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	米粉パンは、米粉用に作られた熊本県産の米です。米粉パンの粉は一般の米粉である。上新粉とは粒の大きさが違い、パンに合うように作られています。給食用の熊本県産米粉パンは米粉80%熊本県産小麦粉20%の割合で作られています。	572	28.3
12 水	○ 牛乳 納豆 大根のそぼろ煮 麦ごはん 具だくさんみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ 豚ひき肉 納豆	たまねぎ えのき ねぎ だいこん にんじん いんげん こんにゃく しょうが	精米 麦 さといも 三温糖	納豆は、東北や関東で多く食べられる食材ですが、熊本県でも多く食べられています。給食の納豆に使われている大豆は熊本県産です。今日のみそ汁の油揚げや豆腐の大豆も熊本県産です。	585	24.4
13 木	○ 牛乳 ウインナーのカクテルソース カリフラワーサラダ ドッグパン 白菜スープ	牛乳 ウインナー 豚肉	たまねぎ はくさい にんじん カリフラワー だいこん きゅうり	パン 三温糖 油 ドレッシング	カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異として誕生した野菜です。白色の他に、紫色やオレンジ色など変わった品種もあります。また、八代は全国有数のカリフラワーの産地で、生産が盛んです。八代平野で育ったカリフラワーは甘く、ビタミンCがたっぷりです美容と健康に効果的です。	523	21.6
14 金	○ 牛乳 もちクリームパニラ コールスローサラダ 麦ごはん ポークカレー ホークカレーライス	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく リンゴビュール キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 じゃがいも カレーウ ドレッシング もちクリームパニラ	今日は給食でも人気のカレーです。今回は豚肉を使い、玉ねぎをしっかりいため、じゃがいも、人参、カレールーを入れてじっくり煮込みました。そして、デザートは「もちクリームパニラ」というのはじめてのメ	657	21
17 月	○ 牛乳 ふりかけ 大根と豚肉のみそ煮 麦ごはん トマトだご汁	牛乳 ちくわ 油あげ 鶏肉 みそ ふりかけ	トマト にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん はくさい だいこん にんじん こんにゃく しょうが	精米 麦 小麦粉 白玉粉 油 三温糖	八代は、冬春トマトの生産が盛んな地域です。今日は、八代産の冬春トマトと小麦粉と白玉粉で、手作りのトマト団子を作り、トマト団子に練り込むことで、きれいなピンク色に仕上がります。見た目も楽しみながら食べてもらえとうれいいます。	570	21.9
18 火	○ 牛乳 りんご ホキのもみじ 麦ごはん きのこのクリームスープ 食パン	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム ホキ	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン(缶) ホールコーン にんじん りんご	パン 油 ホワイトルー ノンエッグマヨネーズ	もみじ焼きとは、人参をすりおろしてマヨネーズと和えホキと絡めてオーブンで焼いています。人参の色を色づいたもみじにみだして「もみじ焼き」という名前をつけています。秋の深まりを感じてもらいたい料理です。	575	26.2
19 水	○ 牛乳 手巻きのり キャベツのしそひきあえ 麦ごはん すきやきうどん	牛乳 鶏肉 しそひき のり	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん	精米 麦 うどん 三温糖 油	白菜は、11月から2月にかけて旬を迎える冬野菜です。この時期に甘みが増しておいしくなります。すきやきなどの鍋料理は、煮込むことで白菜のかさが減ってたくさん食べられるため、特におすすめです。今日のすきやきうどんにもたくさん白菜が入っています。	572	20.7
20 木	○ 牛乳 ひじきのいり煮 ぎょうふ天ぷら 麦ごはん さつま汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ぎょうふ天ぷら 油揚げ ひじき	はくさい にんじん ごぼう しょうが ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	精米 麦 さつまいも 油 三温糖 油	ぎょうふ天ぷらとは、スケソウタラといわしの子り身を使った八代オリジナルの天ぷらです。すり身の中には、ごぼうやにんじんなどの野菜が入っており、カレー粉で味付けをしています。	566	22.9
21 金	○ 牛乳 晩秋ごはんの具 豆腐の和風ソースかけ 麦ごはん 竹輪のすまし汁	牛乳 油あげ ちくわ 干しわかめ 野菜入り豆腐揚げ	えだまめ ごぼう にんじん キャベツ えのきたけ にんじん だいこん	精米 麦 栗 三温糖 油 三温糖	晩秋(ばんしゅう)とは、現在の11月から12月をさします。朝晩のほかに、日中でも冷え込みを感じるようになる冬の前の時期をさします。八代は11月の妙見祭の時期に冬への準備をします。本格的な冬の前に秋の味覚の栗が入った「晩秋ご飯」です。最後の秋を味わってください。	577	19.3
25 火	○ 牛乳 キャンディポテト 大根サラダ ミルクパン 肉団子のスープ	牛乳 肉だんご	もやし 干しいたけ キャベツ にんじん だいこん きゅうり	パン はるさめ 油 さつまいも 揚げ油 上白糖 バター ドレッシング	キャンディポテトは、さつまいもを油で揚げたものに、タレをかかれます。大学いもに似ていますが、タレの味が違ってきます。キャンディポテトのタレは、バターを使用することでキャラメルのようなコクと風味を出しています。	643	20.5
26 水	○ 牛乳 高菜の油炒め 塩さば 麦ごはん 豚汁	牛乳 塩さば 豚肉 厚揚げ みそ 豚汁	だいこん ごぼう にんじん はくさい こんにゃく ねぎ しょうが 高菜漬	精白 麦 さといも ごま 油	高菜は九州で広く栽培されています。阿蘇高菜は阿蘇で栽培されている高菜で、他の高菜に比べてかなり細く長いのが特徴です。アブラナ科の植物であるからし菜の一種です。原産地は中央アジアだと言われており、インド・西アジア・北アフリカでは香辛料の原料として広まり、日本に持ち込まれたといわれています。	627	24.7
27 木	○ 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ひじきサラダ 食パン 卵スープ ひじき	牛乳 卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥いせり だいこん ホールコーン えだまめ にんじん	パン でんぶん 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま油	鶏肉のマスタード焼きは、鶏肉を塩、こしょうで下味をつけて、マヨネーズとマスタードを合わせたたれに絡めて、オーブンで焼いています。マスタード焼きと書いていますが、辛いので安心して食べてください。	575	26.6
28 金	○ 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく ねぎ しょうが もやし えだまめ にんじん	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	豆腐は奈良・平安時代に日本に伝えられたといわれています。室町時代には全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出されるほど一般的になりました。豆腐は煮物の他にも汁物、炒め物など様々な料理にできます。	624	25.5
☆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。						593	23.4
また、献立は都合により変更場合があります。						727	28.2