

学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会



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、豊かな風味やうまみを持つだしは、日本人の食生活に欠かせないものです。給食でもかつお節、昆布、煮干しでだしをとる、素材の味をいかすようにしています。



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	たん白質
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		Kcal	g
4	火	○ 牛乳 米粉入り 柿サラダ にんじんパン 春雨のタンタン麺	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバーチップ 赤みそ	たけのこ にんにく しょうが キャベツ にんじん 干しきくらげ かき レタス きゅうり	米粉入りにんじんパン 三温糖 はるさめ ごま油 三温糖 油	タンタン麺は、中国四川省発祥で、ピリ辛で芳香な味わいが特徴の麺料理です。日本では、ごまの風味を加えたり、スープの辛さを控えめにするなどのアレンジがされています。タンタン麺は、日本でも人気の麺料理として定着しています。	549	20.6
						695	25.3	
5	水	○ 牛乳 五目煮 焼きししゃも 麦ごはん みそ汁 【いい歯の日メニュー】	牛乳 ししゃも 油揚げ 干しわかめ みそ 鶏肉 ゆで大豆 天ぷら	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ ごぼう	精米 麦 三温糖 油	11月8日は、「いい(1)い(1)歯(8)」の日です。80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」の一環で実施されています。今日は、歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む食品や、噛みごたえのある食品を使った献立です。ひとくちで何回かんでいるかを数えてみましょう。	571	24.4
						746	31.5	
6	木	○ 牛乳 (ウインナーの カクテルソース) 大根 サラダ いもいも (ドッグパン) シチュー セルフドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ だいこん きゅうり にんじん	ドッグパン 三温糖 さつまいも じゃがいも ホワイトルウ 油 和風ドレッシング	ほくほくとした食感と甘みが特徴のさつまいもは、秋に旬を迎える食べ物の一つです。食物せんいを豊富に含み、おなかの調子を整えます。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、旬のさつまいもと秋じゃがいもをシチューに使っています。	590	24.2
						748	29.9	
7	金	八代市学校給食研究協議大会						
10	月	○ 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん キャベツ	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	豆腐は、東アジアや東南アジアなど広範囲な地域で古くから食べられ続けている大豆の加工食品です。大豆のしぼり汁である豆乳に「にがり」などの凝固剤を加え、固めて作ります。加工法や調理法は国ごとで違いますが、日本の豆腐は白く柔らかい食感が特徴です。	615	22.6
						793	27.8	
11	火	○ 牛乳 ミルクパン(幼) カリフラワーサラダ 米粉パン(小・中) 五目うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	ねぎ にんじん しめじ カリフラワー はくさい きゅうり にんじん	ミルクパン(幼) 米粉パン(小・中) うどん麺 油 油 三温糖	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がたっぷりて美容と健康に効果的です。	537	23.8
						635	28.1	
12	水	○ 牛乳 (こぎつね ごはんの具) さつまいもの天ぷら (麦ごはん) 豆腐のすまし汁 セルフこぎつねごはん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 干しわかめ	にんじん しょうが ごぼう 干しいたけ いんげん えのきたけ キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 油 さつまいも てんぷら粉 ホットケーキミックス 揚げ油	さつまいもは中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維やビタミンCなどが多く含まれています。果肉の色も様々で、アントシアニンを含む紫いも、カロテンを豊富に含むオレンジ色のいももあります。 ●さつまいもの天ぷらは、「おばけのてんぷら」のブックメニューです。	631	21.8
						791	26.8	
13	木	○ 牛乳 くだもの いりこ大豆のかりんとう(小・中) ミルクパン 八宝菜	牛乳 豚肉 うずらの卵 いりこ いり大豆	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん 干しきくらげ みかん	ミルクパン うどん麺 油 油 三温糖	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。	608	28.2
						761	35.3	
14	金	○ 牛乳 きくらげの酢の物 太刀魚の生妻だれ 麦ごはん 豚汁 【和食の日メニュー】	牛乳 太刀魚唐揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが こんにやく だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ しょうが きくらげ きゅうり にんじん もやし	精米 麦 揚げ油 三温糖 さといも はるさめ 三温糖	少し早めですが、11月24日が「和食の日」に制定されていることから、今日は「和食の日のメニュー」の献立です。和食は、食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ世界に誇るべき食文化です。日本の食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識しましょう。	596	20.1
						765	24.5	
17	月	○ 牛乳 【リクエストメニュー】 デザート 海藻サラダ (麦ごはん) (南関あげ丼の具) セルフ南関あげ丼	牛乳 鶏肉 南関あげ 卵 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 ごま油 三温糖 焼きプリンタルト	★★★第一中学校のリクエストメニューです★★★	715	23.4
						883	28.6	
18	火	○ 牛乳 鶏肉の マスタード 焼き フレンチサラダ 食パン トマト団子のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ もやし にんじん トマト 赤ピーマン キャベツ きゅうり	食パン ノンエッグマヨネーズ 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ました。トマトを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しいです。 ●トマト団子のスープは、「トマトさん」のブックメニューです。	602	26.4
						750	31.7	
19	水	○ 牛乳 【ブックメニュー】 ヨーグルトあえ (麦ごはん) (カレー) カレーライス	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パイン(缶) 黄桃(缶) バナナ	精米 麦 じゃがいも カレールウ	ヨーグルトは、牛乳などの乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。そのため、ヨーグルトは、カルシウムやタンパク質などの栄養が豊富で、お腹の調子を整える乳酸菌も入った栄養価の高い食品です。 ●カレーライスは、「ほくちん カレーライス」のブックメニューです。	639	18.8
						821	22.7	
20	木	○ 牛乳 【ふるさとくまさんデー】 (れんこんそぼろごはんの具) ぎょうざ天ぷら (麦ごはん) さといもの白みそ汁 セルフれんこんそぼろごはん	牛乳 鶏ひき肉 ぎょうざ天ぷら 油揚げ 干しわかめ 米みそ みそ	しょうが こんにやく れんこん たまねぎ にんじん いんげん はくさい	精米 麦 三温糖 油 さといも	「ふるさとくまさんデー」は、毎月19日の食育の日になみ、熊本県や八代地域の産物、郷土料理、旬の食べ物を使った特色ある献立を紹介しています。今日は、れんこんや里芋、白菜など11月に旬を迎える食べ物をたっぷり使った献立です。また、ぎょうざ天ぷらとは、スケソウタラといわしのす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。	570	22.8
						722	26.7	
21	金	○ 牛乳 高田みかんゼリー ごま塩 煮しめ はんぺんの 赤飯 すまし汁 【お祭りメニュー】	牛乳 鶏肉 昆布 厚揚げ はんぺん 干しわかめ	にんじん れんこん 干しいたけ こんにやく キャベツ えのきたけ にんじん	赤飯 ごま塩 さといも 三温糖 油 高田みかんゼリー	八代のお祭り”妙見祭”になんだ、お祭りメニューです。妙見祭は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。地域の歴史あるお祭りとして盛り上げていきましょう。メニューは、お祝いの席に欠かせない赤飯や煮しめになっています。	539	19.6
						699	23.9	
25	火	○ 牛乳 白身魚のケ イジャンソー スかけ おまめのサラダ 食パン 野菜スープ 【ブックメニュー】	牛乳 ホキフライ ミックスピーンズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	食パン 揚げ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	白身魚にかかっているソースは、ケイジャンソースです。このソースには、唐辛子やパプリカを中心とした複数のスパイスがミックスされたケイジャンスパイスを使います。これは、アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理に欠かせない調味料で、肉や魚にまぶして焼いたり、スープやサラダに使ったりと万能です。 ●おまめのサラダは、「そらめくんのベッド」のブックメニューです。	552	21.5
						696	26.3	
26	水	○ 牛乳 手作り佃煮 大根のそぼろ煮 麦ごはん みそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 南関あげ 干しわかめ みそ いりこ 糸かつお 昆布	だいこん にんじん いんげん こんにやく しょうが たまねぎ しめじ	精米 麦 三温糖 油 ごま 三温糖	寒い季節のだいこんは甘みが強く、水分が多いのが特徴です。生のシャキシャキした食感を生かしサラダとしても使用しますが、今日はだいこんをじっくり煮て味をしみ込ませたそぼろ煮を作りました。だいこんの先端部分は辛味が強いのでだいこんおろしに向いており、葉に近い部分は、甘みが強いので煮物におすすめです。	567	21.7
						731	26.8	
27	木	○ 牛乳 【ブックメニュー】 げんきサラダ コッペパン くるくるスパゲッティ	牛乳 ベーコン 鶏肉 塩昆布 糸かつお	たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン ホールコーン きゅうり キャベツ トマト にんじん	コッペパン スパゲッティ 三温糖 油	今日のサラダは”げんきサラダ”です。みなさんがおいしく食べて、げんきになれるようなサラダを給食センターで考えました。いつもよりも、いろいろな材料が入っています。どんなサラダでしょう? ●げんきサラダは、「サラダでげんき」のブックメニュー、くるくるスパゲッティは、「スパゲッティになりたい」のブックメニューです。	540	20.7
						696	25.8	
28	金	○ 牛乳 一食焼きのり 高野豆腐の卵とじ 麦ごはん いちよう葉汁	牛乳 高野豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 厚揚げ ゆで大豆 焼きのり	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんじん しめじ だいこん	精米 麦 油 三温糖	高野豆腐とは豆腐を凍らせ水分を抜いて乾燥させた豆腐のことで、地域によっては凍み豆腐や凍り豆腐とも呼ばれています。食べ慣れない人もいるかもしれませんが、今日は、食べやすいように卵でとじてみました。いろいろな食材に触れ、いろいろな料理を味わうことは大切なことです。	530	22.2
						679	27.2	