

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、四季が明確な日では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く、和食の良さを大切に受け継いでいきたいと思います。

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と、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くだしをとる、素材の味をいかにしようとしています。

エネルギー	たん白質
-------	------

日	曜	献立名(配膳図)	赤		緑	黄	献立ひとちメモ	エネルギー	たんぱく質	
			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
4	火	○牛乳 チャプチェ 中華コンスープ 	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ たけのこ にんじん にら クリームコーン ホールコーン たまねぎ にんじん ねぎ きしきくらげ		精米 麦 はるさめ ごま油 三温糖 でんぷん	チャプチェとは春雨、肉、野菜を炒めて、しょうゆ味の甘辛い味付けであえた韓国料理です。韓国ではさらまいものででんぷんから作ったコシのある「タンスョン」という太い春雨を使いますが、給食では绿豆春雨を使っています。	571	18.9	
							723	23.5		
5	水	○牛乳 甘夏サラダ (麦ごはん) (ハヤシソース) ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく 甘夏みかん缶 きゅうり レタス		精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	ハヤシライスはたくさんの玉ねぎを使っています。玉ねぎは生で食べると辛みが強いですが、しっかりと炒めることで甘みとコクがでます。給食では2種類のルウにデミグラスソースや赤ワイン、ケチャップなどを加えよく煮込んで作っています。	618	19.6	
							790	24.1		
6	木	○牛乳 まわかめのきんぴら ししゃもフライ 麦ごはん 大根のみそ汁 【 いい童の日メニュー 】	牛乳 ししゃもフライ 厚揚げ 干しわかめ みそ まわかめ でんぷん	たまねぎ дайこん ごぼう むぎ枝豆 にんじん こんにゃく		精米 麦 揚油 ごま 三温糖 油	11月8日は、「い(1)れ(1)ぐ(8)」の日です。80歳になっても、自分の歯を20本以上保つという「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が多い食品を使い、噛みごたえのある食材をよくかんで食べる献立になっています。ひとくちで何回かにているかを数えてみましょう。	574	20.0	
							740	26.3		
7	金	八代市学校給食研究協議大会								
10	月	○牛乳 魚の 케이ジャンソース グリーンサラダ ミルクパン ラビオリスープ 	牛乳 たら ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ きゅうり キャベツ 枝豆むきみ		ミルクパン 揚げ油 三温糖 油 三温糖	케이ジャンソースは、いろいろなハーブやスパイスを合わせて作ったソースで、アメリカ南部のルイジアナ州で生まれました。肉や魚、野菜などの幅広い料理に使われます。今日はカリッと揚げたタラという魚にかけました。	562	30.7	
							707	37.6		
11	火	○牛乳 一食焼きのり しそあえ 麦ごはん すきやき 	牛乳 豚肉 厚揚げ 焼きのり	はくさい ねぎ しらすたき にんじん きゅうり もやし しそごはんの素		精米 麦 マロニー 三温糖	はくさいは11月から2月にかけて旬を迎える冬野菜です。霜が降りる寒い時期に甘みが増しておいしいくなります。すきやきの料理は、煮込むことでもよい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。	594	24.7	
							726	29.7		
12	水	○牛乳 米粉マフィン カリフラワーサラダ 食パン さつま芋もち シュュー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー きゅうり ホールコーン		食パン さつま芋もち ホワイトルウ 油 ドレッシング 米粉マフィン	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。	598	31.0	
							756	25.8		
13	木	○ (そばろ ごはんの具) ツナあえ (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 そぼろごはん	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ ツナ 塩昆布	しょうが にんじん ホールコーン たけのこ 枝豆むきみ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん		精米 麦 三温糖 三温糖 ごま	しょうがは世界中で香辛料や薬味として使われています。しょうがに含まれるシンゲロールやショウガオールといった成分は殺菌作用や食欲増進、体を温めるという効果があります。今日はそばろごはんにしょうがを使用しました。	640	27.5	
							817	34.4		
14	金	○牛乳 (麦ごはん) (きのこ丼の具) きのこ丼	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ ねぎ ホールコーン ごぼう にんじん 枝豆むきみ		精米 麦 でんぶん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	皆さんはどんなきのこを知っていますか？しいたけ、えのきたけ、しめじ、きくらげ、まいたけ、なめこ、まつたけ、マッシュルーム、エリンギなどお店でもいろんな種類きのこのきが並んでいます。日本には200種類ほどの食べられるきのこがあるそうです。	615	24.2	
							752	29.7		
17	月	トマトオムレツ マカロニサラダ ミルクパン 肉団子スープ 	牛乳 トマトオムレツ 肉団子	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん		ミルクパン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	マカロニは穴の開いた筒状の短いバスター、スूपやサラダ、グラタンなどに使われます。今日のはずで野菜と一緒に、卵を使っていないマヨネーズをあえてサラダにしました。	655	24.7	
							821	30.9		
18	火	昆布あえ ○牛乳 魚の西京焼き 麦ごはん 五目汁 【 和食の日メニュー 】	牛乳 さば みそ 厚揚げ 塩昆布	しめじ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ きゅうり にんじん		精米 麦 三温糖 油 でんぶん	今月の11月24日は、「和食の日」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。和食の良さを感じながら味わいましょう。	607	25.8	
							727	30.2		
19	水	○牛乳 大根サラダ ミルクパン タンタンうどん 	牛乳 豚ひき肉 赤みそ	チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ 干しきくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり ホールコーン		ミルクパン うどん麺 わりがごま ごま油 油 三温糖	寒い季節の大根は甘みが強く、水分が多いのが特徴です。煮物やおでんなどによく使われますが、今日はだいの甘みをいかして、サラダにしました。また、だいこんには消化を助けてくれる酵素が含まれていますが、熱に弱いので、サラダやだいこんおろしにするとう�효果的です。	552	22.0	
							698	27.1		
20	木	みかん ○牛乳 ごま塩 煮しめ うずらの卵の 赤飯 すまし汁 【 お祭りメニュー 】	牛乳 鶏肉 高野豆腐 うずらの卵 干しわかめ	干しいたけ たけのこ にんじん れんこん こんにゃく キャベツ にんじん みかん		赤飯 ごま塩 さいとも 三温糖 油	八代のお祭り「妙見祭」にちなんだ、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しています。	581	20.9	
							727	25.5		
21	金	○牛乳 もやしのごまあえ ぎょぎょうてん 豚汁 麦ごはん	牛乳 ぎょぎょうてん 豚汁 厚揚げ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ はくさい だいこん しょうが きゅうり もやし にんじん		精米 麦 さいとも ねりがごま 三温糖	ぎょぎょうてんとは、スケッチウタといわれすすり身を使った給食オリジナルの天ぷらです。すり身の中には、ごぼうやニンジンなどの野菜が入っており、カレー粉で味付けをしてあります。	573	22.7	
							731	27.8		
25	火									

☆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。

601	23.4
752	28.8