給食献立表

「日本の食文化を知ろう」 今月の献立のねらい

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、栄養パ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 平安時代から安け継かれている一才二来の組み合わせは、主張の 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。給食でもカツオや昆布でおいしくだしをとり、素材の味を いかすようにしています。



c		·パンざら	小さいしょっき	6	いかすようにしていま	す。 麦島学校	給食セ	ンター
日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑などにはの調えたとしのまる	黄	献立ひとくちメモ		たん白質
		○ 牛乳 チャプチェ	おもに体をつくる 牛乳 豚肉 卵	おもに体の調子をととのえる 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	おもにエネルギーになる 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。韓国ではさつま	571	18.9
4	火	サヤフチェ 麦ごはん □ 中華コーンスープ		にんじん ねぎ 干しきくらげ		はものでんぶんから作ったコシのある「タンミョン」という 太い春雨を使いますが、給食では緑豆春雨を使っています。	723	23.5
5	水	○ 牛乳 甘夏サラダ (表ごはん) □ <u>(ハヤシソース)</u>	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	ハヤシライスに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 ビーデュゲョフソースやまサイン、ケモカップがメネカラト	618	19.6
		ハヤシライス	牛乳	たまねぎ だいこん	精米 麦	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。	790	24.1
6	木	茎わかめのきんびら ○ 牛乳 ししゃもフライ 麦ごはん	下で ししゃもフライ 厚揚げ 干しわかめ みそ 茎わかめ てんぷら	ごぼう むき枝豆 にんじん こんにゃく	掲油 ごま 三温糖 油	11月8日は、「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の多い食品を使い、噛みごたえのある食材をよなかんで食べる敵立になっています。ひとく	574 740	20.0
7	金	(いい着の日メニュー)		│ ──八代市学校給食	 研究拉議大会	ちで何回かんでいるかを数えてみましょう。		20.0
H	◆ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑							
10	月	<u>ソース</u> グリーンサラダ ミルクパン □ ラビオリスープ	タラ ラビオリ	乾燥パセリ きゅうり キャベツ 枝豆むきみ	揚油 三温糖 油 三温糖	ソインマンノーへは、いついっぱパーン・ベハイハスを 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。	562 707	30.7 37.6
		一食焼きのり 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ	はくさい ねぎ しらたき にんじん	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	50.4	047
11	火	しそあえ 麦ごはん ロ すきやき	豚肉 早棚け焼きのり	きゅうり もやし しそごはんの素	▼□── 三温標	です。霜が降りる寒い時期に甘みが増しておいしくなります。すきやきなどの料理は、煮込むことではくさ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。	594 726	24.729.7
H		米粉マフィン 牛乳	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 さつまいも	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	598	31.0
12	水	カリフラワーサラダ 食パン 合っまいも シチュー			ホワイトルウ 油 ドレッシング 米粉マフィン	たまず来てす。日といいに、また、ハイレンとなると、 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がたっぷりで美容と健康 に効果的です。	756	25.8
		(そぼろ ごはんの具) いよせ =	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり大豆	しょうが にんじん ホールコーン たけのこ 枝豆むきみ	精米 麦三温糖	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。	640	27.5
13	木	・ ツナあえ (麦ごはん) □ 豆腐のみそ汁 ・ そぼろごはん □	豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ ツナ 塩昆布	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	三温糖 ごま	す。しょうがに含まれるジ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。今日はそぼろごはんにしょうがを使いました。	817	34.4
		○ _{牛乳} ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ 干ししいたけ ねぎ ホールコーン ごぼう にんじん	精米 麦 でんぷん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	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	615	24.2
14	金	こはつサラダ (麦ごはん) (きのこ井の具) きのこ井		枝豆むきみ	三温糖	えのさい、このよう、このよう、このよう、このよう、このよう、このよう、このように、このまた、このは、このまでは、このまでは、このは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このまでは、このようには、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、この	752	29.7
17	月	○ 牛乳 トマトオムレツ <u>マカロニサラダ</u>	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簡状の短いパスタで、スープやサラダ、グラタンなどに使われます。 今日はゆでた野菜と一緒に、卵を使っていないマヨネーズであえてサラダにしました。	655	24.7
	Ä	ミルケパン 日 肉団子スープ					821	30.9
18	火	昆布あえ ○ 牛乳 魚の西京焼き 麦ごはん 五目汁	牛乳 さば みそ 厚揚げ 塩昆布	しめじ にんじん こはっ こんにゃく ねぎ きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 油 でんぷん	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別、年中行事 との密接な結びつきなどしいた特徴をもつ、世界に るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいま	607 727	25.8 30.2
Н		□ [和金の日メニュー] □ ○ _{牛乳}	牛乳	チンゲンサイ にんじん もやし	ミルクパン	しょう。 寒い季節の大根は甘みが強く、水分が多いのが特徴	141	
19	水	大根サラダ シンタンうどん	豚びき肉 赤みそ	たけのこ 干しきくらげ にんにく しょうが <u>だいこん</u> きゅうり ホールコーン	うどん麺 ねりごま ごま油 油 三温糖	深い学師の人伝はもわか強い、ハカルラといか行は です。煮物やおでんなどによく使われますが、今日はだ いこんの甘みをいかして、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効 果的です。	552 698	22.0 27.1
H		みかん	牛乳 鶏肉 高野豆腐	干ししいたけ たけのこ にんじん れんこん こんにゃく	 赤飯 ごま塩 さといも 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	581	20.9
20	木	ごま塩 煮しめ うずら卵の 赤飯 すまし汁	うずらの卵 干しわかめ	キャベツ にんじん みかん		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。	727	25.5
H		もやしのごまあえ 〇 牛乳	生乳 学よぎょてん	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	精米 麦 さといも	ぎょぎょてんとは、スケソウタラといわしのすり身を	573	22.7
21	金	ぎょぎょてん 豚汁 麦ごはん 一	豚汁 厚揚げ みそ	きゅうり もやし にんじん	ごま ねりごま 三温糖	さまさまし、ベンノンテンテンといういりかりません。 使った給食ナリジナルのテンドです。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あります。	731	27.8
25	火	ー食おさつスティック ○ 牛乳 (キムチごはんの具)	牛乳 豚肉 赤みそ ベーコン	たけのこ にんじん <u>キムチ</u> にら たまねぎ たまねぎ 干ししいたけ にんじん チンゲンサイ	精米 麦 だま油 三温糖 ワンタン おさつスティック	キムチは韓国の伝統的な潰物で、白菜を使って作られたものがよく知られています。乳酸菌を多く含む発酵食品でおなかの調子を整えたり免疫力を上げてくれる	564	20.0
		(表ごはん) コンタンスープ キムチごはん コー 4 乳		かぼちゃ かぼちゃペースト	食パン	働きがあるといわれています。給食では辛いのは苦手な人でも食べられるような味付けにしています。	684	24.1
26	水	チキンカツ 菜果サラダ 食パン かぼちゃスープ	チキンカツ ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり パイン缶 りんご	議治 ホワイトルウ 三温糖 油	かぼちゃは大きく分けて、日本かぼちゃ、西洋かぼ ちゃ、ペポかぼちゃの3つあります。今日使っているの は西洋かほちゃで、ホクホクとしていて甘みが強いのが 特徴です。今日はかぼちゃのペーストもたっぷりと使っ た優し甘さのスープにしました。	620 808	23.9
\vdash		甘酢あえ 〇 牛乳	牛乳 サバ	ごぼう にんじん だいこん しょうが	精米 麦		670	
27	木	魚の照り焼き 麦ごはん さつま汁	サバ 鶏肉 厚揚げ みそ	こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	黒糖 でんぷん 油 さつまいも 三温糖 ごま	さつまいもはやさしい甘味が特徴で、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、旬のさつまいもをさつま汁に使っています。	670 814	29.9 35.5
\vdash		○ 4乳	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	精米 麦じゃがいも カレールウ	ひじきは北海道から九州まで生息している海藻です。	625	21.4
28	金	びじきサラダ (麦ごはん) カレーライス (カレー)	ナベ 豚ベ 切デーへ ひじき	しょうか キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	三温糖ドレッシング	煮物などにして食べられることが多く、食物せんいや 鉄、カルシウムを多く含んでいます。今日は味付けした ひじきをゆでた野菜と一緒に和風のドレッシングであえ てサラダにしました。	767	25.9
Ш		☆学校行事等によって、給食の対応		L 『、ご不明な点がございましたら、	I 各学校へお問い合わせくださ	ار _°	601	23.4
		また、献立は都合により変更する	物口いのツまり。				752	28.8