



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くだしをとり、素材の味をいかすようにしています。



八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)									
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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g	
4	火	一食おさつスティック ○ 牛乳 (鶏にら井の具) (麦ごはん) わかめスープ 鶏にら井	牛乳 鶏肉 豆腐 干しわかめ	にんにく しょうが にら にんじん えのきたけ ねぎ	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 おさつスティック	給食で使われているにはら、1年を通してほとんどが、熊本県や八代地域で栽培されたものです。給食では、今日の鶏にら井や元気が出るレバーなどしょうゆと一緒にタレとして使用したり、スープに入れたりしています。にら特有の風味でおいしく味わえると思います。今日は鶏にら井です。麦ごはんは鶏にら井の具をのせて食べましょう。	718	24.0	
						923	29.6		
5	水	菜果サラダ ○ 牛乳 いりこスナック ミルクパン ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ゆで大豆 いりこ	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ レタス きゅうり バイン(缶)	ミルクパン じゃがいも 三温糖 三温糖 油 アーモンド 黒糖	いりこはだしとしてよく使われますが、栄養豊富なので骨までまるごと食べるのもおすすめです。一般的に西日本ではいりこ、東日本では煮干しと呼ばれ、関東では小さい煮干しをいりこと呼ぶ人がいるなど、地域によって呼び名が異なるそうです。今日はいりこスナックにしています。よくかんで食べましょう。	697	30.2	
						898	38.5		
6	木	焼きししゃも 五目煮 麦ごはん 豆腐のみそ汁 【いい歯の日メニュー】	牛乳 ししゃも 豆腐 干しわかめ 南関揚げ 麦みそ 米みそ 鶏肉 厚揚げ ちぎりあげ ゆで大豆 昆布	しめじ たまねぎ ねぎ こんにやく ごぼう にんじん 干しいたけ	精米 麦 油 三温糖	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、歯をつくるものとなるカルシウムの多い食品や、噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べる献立になっています。ひとくちで何回噛んでいるかを数えてみましょう。	611	25.8	
						813	34.5		
7	金	八代市学校給食研究協議大会							
10	月	大根サラダ ○ 牛乳 (ちくわ天) 黒糖パン ちくわ天うどん	牛乳 ちくわ天ぶら 鶏肉 南関揚げ	にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ だいこん みずな ホールコーン	黒糖パン 揚げ油 うどん 油 ドレッシング	だいこんは寒くなると甘味が増してきて、おいしくなる野菜です。根だけではなく葉にも栄養が豊富で、根は「淡色野菜」、葉は「緑黄色野菜」に分けられます。だいこんは、繊維が柔らかいのでおでんやみそ汁など煮込み料理として、また、大根おろしや大根サラダなど生で食べてもおいしい野菜です。	642	22.9	
						795	27.7		
11	火	ごまあえ ○ 牛乳 魚の磯辺フライ 麦ごはん 白菜のみそ汁	牛乳 ホキの磯辺フライ 南関揚げ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ	はくさい ねぎ もやし にんじん ほうれんそう	精米 麦 揚げ油 ごま ねりごま 三温糖	はくさいは、淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒め物、漬け物などのさまざまな料理に使います。ビタミンCを多く含むので、かぜを引きやすいこの時期にぴったりの食材です。加熱すると、かさが減るので、たくさん量を食べることができます。	579	21.7	
						744	26.3		
12	水	トマトのナムル ○ 牛乳 揚げ春巻き マーボー春雨 麦ごはん	牛乳 春巻き 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが トマト こまつな もやし	精米 麦 揚げ油 はるさめ ごま油 三温糖 ごま油 ごま	たまねぎは干して乾燥させることで、皮が茶色くパリパリになり、長く保存することができます。たまねぎは、新たまねぎと違って、固くて辛みが強いので、生で食べるのではなく、炒めて火を通すと香ばしく、甘味やうま味が増します。	695	20.6	
						914	26.1		
13	木	ヨーグルトあえ ○ 牛乳 (麦ごはん) (ポークカレー) ポークカレーライス	牛乳 豚肉 スkimミルク 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごビュレ バナナ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)	精米 麦 じゃがいも カレールウ	給食のカレーライスは、ご飯が正式に取り入れられた昭和50年代に登場し、今も昔も人気のあるメニューです。カレーライスにはたくさんの種類があります。みなさんはどんなカレーライスが好きですか？お好みの材料を使って「わたしの家の特別なカレー」を作ってみてはいかがでしょうか。	637	17.4	
						829	21.0		
14	金	太刀魚のデコボンソース ○ 牛乳 (高菜の油炒め) (麦ごはん) 高菜ごはん	牛乳 太刀魚から揚げ 厚揚げ 南関揚げ	高菜漬け デコボン果汁 はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん トマト	精米 麦 ごま 油 ごま油 揚げ油 三温糖 小麦粉 白玉粉 油	太刀魚のデコボンソースは、熊本県産の太刀魚を油で揚げ、熊本県で生産されたデコボン果汁を使ったさわやかな酸味と甘みのあるデコボンソースをかけています。トマトだご汁は、だんごに八代市で収穫されたトマトをねりこんでおり、桃色のかわいらしいだんごが入っています。	608	17.8	
						750	20.6		
17	月	みかん ○ 牛乳 (バーガーパン) (チキンカツのカクテルソース) チキンカツバーガー	チキンカツ ベーコン スkimミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ クリームコーン(缶) みかん	バーガーパン 揚げ油 三温糖 さつまいも じゃがいも ホワイトルウ 油	じゃがいもの旬は春と秋の2回あります。秋じゃがいもは皮が厚く、ほくほくとした食感です。さつまいもはやさいい甘さが特徴で、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、旬のさつまいもと秋じゃがいもを使ってシチューを作りました。	684	25.3	
						890	32.6		
18	火	ツナと大根の梅おかあえ ○ 牛乳 (れんこんそぼろ) (麦ごはん) 白みそ汁 れんこんそぼろごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 南関揚げ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ 糸かつお ツナ	れんこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ 枝豆むき身 はくさい ねぎ きゅうり にんじん だいこん ねりうめ	精米 麦 三温糖 さといも 三温糖	毎月19日「食育の日」の前後に実施する「ふるさとくまさんデー」は、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、大根など11月に旬を迎える食べ物をたっぷり使った献立です。	594	24.0	
						769	29.7		
19	水	きゅうりのピリ辛 ○ 牛乳 肉シュウマイ バインパン 春雨のダンタン麺	牛乳 シュウマイ 豚ひき肉 赤みそ	キャベツ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく きゅうり にんじん	バインパン はるさめ ねりごま 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	タンタン麺は中国の四川料理のひとつで、中華麺の上にピリ辛のひき肉をのせ、混ぜて食べるものです。給食では中華麺の代わりに春雨を使い、ひき肉とたくさんの野菜を使って作っています。辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛みをひかえめにしています。	649	25.3	
						832	31.6		
20	木	カリフラワーのごまじょうゆ ○ 牛乳 さばの塩焼き 麦ごはん さつま汁 【和食を味わう日】	牛乳 塩さば 厚揚げ 麦みそ 米みそ	ごぼう にんじん はくさい しょうが こんにやく ねぎ カリフラワー もやし にんじん	精米 麦 さつま汁も 油 ごま ねりごま 三温糖	今日は和食を味わう日です。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、八代でも栽培が盛んです。今日は、和食に合うようにごまじょうゆで味つけをしています。さつま汁には、さつま汁もや白菜、ねぎ等旬の野菜がたくさん入っています。	630	21.9	
						812	26.7		
21	金	ごま塩 煮しめ ○ 牛乳 ぎょうぎょん 赤飯 【お祭りメニュー】 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 昆布 ぎょうぎょん 天ぷら 豆腐 干しわかめ	にんじん 干しいたけ れんこん たけのこ こんにやく キャベツ えのきたけ にんじん	赤飯 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。	568	24.4	
						731	30.1		
25	火	一食ふりかけ ○ 牛乳 しそあえ 麦ごはん すきやき	牛乳 豚肉 厚揚げ ご飯の友	しらたき はくさい にんじん ねぎ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 マロニー 三温糖 三温糖	しそには、青しそと赤しそがあります。青しそは、さわやかな香りで食欲をアップさせてくれます。一方、赤しそにはアントシアニンが含まれ、梅干しの赤色を作り出します。今日は、赤しそを使った和え物です。	594	25.2	
						766	31.0		
26	水	ツナとマカロニサラダ ○ 牛乳 魚のケイジャンソース ミルクパン 白菜スープ	牛乳 タラ ハム ツナ	はくさい たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり ホールコーン にんじん レモン果汁	ミルクパン 揚げ油 三温糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ケイジャンソースは、アメリカ南部ルイジアナ州で誕生したケイジャン料理で使われるソースです。フランス系移民であるアカディア人の食文化に、スペイン系移民、アフリカ系移民の食文化が混ざり合って生まれたのがケイジャン料理です。今日は、魚にケイジャンソースをかけました。	629	26.7	
						804	33.2		
27	木	デザート ○ 牛乳 野菜チップス (麦ごはん) (きのこ井の具) きのこ井	牛乳 卵 南関揚げ	しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ れんこん	精米 麦 でんぶん 油 さつま汁も 天ぷら粉 揚げ油 ムース	きのこは1年中食べられるものも多いですが、本来は秋が旬の食材です。きのこはどんな食材とも相性が良く、今日のきのこ井には、しめじ、えのきたけ、しいたけの3種類のきのこを使いました。麦ごはんはきのこ井の具をかけて食べましょう。	666	18.4	
						841	22.0		
28	金	根菜きんぴら ○ 牛乳 鶏のからあげ 麦ごはん うずらの卵のすまし汁	牛乳 鶏肉 うずらの卵 干しわかめ 天ぷら	にんにく キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう れんこん にんじん こんにやく 干しいたけ	精米 麦 でん粉 小麦粉 揚げ油 ごま 三温糖 油	根菜とは、土の中にある部分を食べる野菜のことです。根菜のきんぴらには、ごぼう・れんこん・にんじんの3種類の根菜がはいっています。根菜類には食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子を整える働きがあります。	689	25.4	
						875	30.7		
☆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。							小学校平均	641	23.4
また、献立は都合により変更する場合があります。							中学校平均	823	28.9