



学校給食献立表



八代市教育委員会

～12月食育目標～
食品ロス・食べ物と環境問題を知ろう！
～12月給食目標～
給食を残さず食べよう！

食品ロスとは？



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。たとえば、賞味期限切れ、売れ残り、食べ残し、調理時の過剰な廃棄などが原因です。

- ＜対策＞
- ・必要な分だけ購入・調理する。
 - ・冷凍保存やリメイク料理で食材を使い切る。
 - ・フードバンクやフードシェアリングサービスを活用する。
 - ・残さず食べる。



12月 旬の食材

だいこん はくさい りんご さといも れんこん かぶ
ほうれん草 ねぎ えのき きくらげ みはや ゆず



冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。冬至には昔から、いろいろ風習があります。

＜ゆず湯に入る＞

風邪をひかないようにとの願いを込めて、ゆずを浮かべたお風呂に入ります。

＜「ん」のつく食べ物を食べる＞

運（うん）を呼び込むとされ、「南瓜（なんきん）」「にんじん」「れんこん」「だいこん」などを食べていました。給食ではかぼちゃのみそ汁の予定です。
※かぼちゃのことを昔は南瓜（なんきん）と言っていました

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	八竜小学校	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		エネルギー	たん白質
			Kcal	g				
1	月	麦ごはん 牛乳 レバーのケチャップ煮 野菜スープ	牛乳 鶏レバー 肉団子 大豆 カットわかめ	ビーマン たまねぎ 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ	精米 大麦 小麦粉 でんぶん あぶら	レバーには血のもとになる鉄分という栄養がたっぷり含まれています。成長期のみなさんにとっても必要な栄養です。	598	22.5
2	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル みかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏卵	たまねぎ 人参 乾しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 みかん	精米 大麦 でんぶん ごま油 さとう ごま	マーボー豆腐は、中国の料理です。給食では、トウバンジャンという辛い味噌をほんの少しだけ入れて作っています。	626	26.4
3	水	コッペパン 牛乳 クリームシチュー オムレツ(トマト) フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ オムレツ(トマト)	たまねぎ 人参 コーン 枝豆むき身 きゅうり キャベツ 大根	コッペパン あぶら さとう	シチューは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ煮込み料理です。クリームシチューは日本で第二次世界大戦後に考案されました。	604	25.5
4	木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 豆腐のみそ汁 れんこんのきんぴら	牛乳 焼きさば 豆腐 油揚げ カットわかめ かたくちいわし(煮干し)	人参 大根 ねぎ れんこん いんげん	精米 大麦 さとう ごま あぶら つきこんにゃく	れんこんは、穴が開いているので「見通しがきく」といわれ、日本では昔から縁起のよい食べ物とされています。	693	24.3
5	金	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 豚肉 焼きちくわ 味わかめ	たまねぎ 人参 乾しいたけ もやし きゅうり 大根 コーン	精米 大麦 さとう じゃがいも つきこんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	じゃがいものビタミンCは、でんぶんに守られているので熱に強く、こわれにくいとされています。	584	19.6
8	月	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け かぶのゆず風味づけ わかめ汁	牛乳 まだら 焼きちくわ カットわかめ 昆布	たまねぎ ビーマン 人参 ゆず 乾しいたけ えのきたけ たまねぎ	精米 大麦 あぶら さとう	「南蛮漬け」とは、魚を油で揚げて、野菜などと一緒に酢漬けた料理のことです。	570	22
9	火	冬野菜のカレー 牛乳 チップスサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	人参 キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ しめじ	精米 大麦 ポテトチップス さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	冬野菜カレーには、さつまいもやれんこん、しめじなどの秋から冬にうれしい野菜が入っています。	645	19.8
10	水	蒸しパン 牛乳 ビーンズサラダ 肉みそビーフン	牛乳 ロースハム 豚ひき肉 大豆 焼きちくわ	人参 きゅうり ねぎ ミックスビーンズ たまねぎ もやし チンゲンサイ 乾しいたけ	ホームケーキミックス さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ビーフンは、うるち米の粉を原料としたお米の麺です。日本では焼きビーフンや汁ビーフンがよく作られます。	594	22.3
11	木	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ 筑前煮 すまし汁	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 焼きちくわ カットわかめ かつお節	れんこん 人参 いんげん 乾しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 大麦 さといも こんにゃく さとう あぶら	ししゃもは北海道でとれる国産の魚です。名前の由来は「柳の葉からできた魚」というアイヌ語からきています。	601	21.3
12	金	麦ごはん 牛乳 肉野菜炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏卵 カットわかめ かつお節	たまねぎ こまつな キャベツ 人参 乾しいたけ ねぎ	精米 大麦 じゃがいも でんぶん	ぶた肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれる、ビタミンB1がたくさん含まれています。	570	23.2
15	月	五目ごはん 牛乳 みそおでん ごま酢和え	牛乳 鶏ミンチ 油揚げ 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 焼きちくわ 出し昆布 かつお節	乾しいたけ 人参 ごぼう 大根 もやし ほうれん草	精米 つきこんにゃく さとう あぶら さといも ごま	今日のおでんはかつお節と昆布でとった出し汁に味噌で味をつけました。	667	26.2
16	火	麦ごはん 牛乳 照焼チキン ミネストローネ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり	精米 大麦 マカロニ じゃがいも さとう	ミネストローネは、イタリアの家庭料理として古くから親しまれています。「具たくさんスープ」という意味を持ち、使う野菜も季節や地域によって異なります。	628	24.5
17	水	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ	牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 しめじ 枝豆むき身 キャベツ きゅうり コーン トマト	精米 大麦 あぶら さとう	たまねぎは、しっかり炒めると甘みが出るので料理がおいしくなります。いろいろな料理に使えますね。	594	18.9
18	木	親子丼 牛乳 ビーフンサラダ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 鶏卵 かつお節 大豆	乾しいたけ たまねぎ 人参 ねぎ いんげん もやし	精米 大麦 さとう でんぶん あぶら ごま油 黒さとう	親子丼は、鶏肉と卵を使っているため親子という名前がついています。	646	25.9
19	金	【ふるさとくまさんデー】 麦ごはん 牛乳 太刀魚フライ トマトだご汁 ブロッコリーの昆布和え	牛乳 太刀魚 鶏肉 かつお節 塩昆布	トマト たまねぎ キャベツ こまつな 人参 ブロッコリー	精米 大麦 あぶら 中力粉	熊本県は冬春トマトの生産が日本一です。そんなトマトを使っただご汁をつくりまします。ブロッコリーも八代でたくさん栽培されています。	706	23.6
22	月	【冬至の日メニュー】 麦ごはん 牛乳 いわしとお肉のハンバーグ かぼちゃのみそ汁 菜焼き	牛乳 いわし ひき肉 カットわかめ 油揚げ かたくちいわし(煮干し)	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ はくさい こまつな	精米 大麦 あぶら	今日は1年で1番昼が短い冬至(とうじ)です。冬至には昔から、かぼちゃを食べ、ゆず湯にはいる習慣があります。	596	23.3
23	火	麦ごはん 牛乳 豆腐グラタン 蒸し野菜 ラビオリスープ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 チーズ	人参 たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー パセリ	精米 大麦 あぶら パン粉 ラビオリ	ラビオリとはパスタ生地の中にひき肉やみじん切りした野菜やチーズなどを挟み、ゆででスープに加えたり、パスタソースをかけたりして食べる料理です。	611	22.4
24	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 コールスローサラダ セレクトケーキ	牛乳 大豆 豚ひき肉 チーズ	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ あぶら さとう クリスマスケーキ	ミートソースの起源は、イタリアのボローニャ地方です。別名「ラグソース」や「ボロネーゼ」ともいわれます。今日は2学期最後の給食です。そしてクリスマスです。セレクトケーキは何にしましたか？みんなで楽しく残さず食べましょう。	514	19.5

☆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。また、献立は都合により変更する場合があります。