

今月の献立のねらい「寒さに負けない食事を考えよう」

寒さが厳しくなってくる季節です。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。栄養と睡眠をしっかりと、手洗いやうがいを正しく行い、寒い季節も元気に過ごしましょう。



たんぱく質をしっかりとろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。また、代謝を良くし、体を温める働きがあります。



温かい料理を取り入れよう

冬野菜を使った鍋など、温かい料理を食べることで、体が温まります。



野菜や果物を食べてビタミンをとろう

ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。また、ビタミンCには、免疫力を高め、かぜを予防する働きがあります。



ビタミンA

ビタミンC

○ パンざら 大いしよつき 小いしよつき

八代市南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	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g	
1	月	一食ふりかけ 昆布和え 麦ごはん おでん	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 塩昆布 一食ふりかけ	にんじん だいこん こんにやく きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 さといも	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。今日のおでんには、鶏肉・ちくわ・がんもどき・うずらの卵・にんじん・だいこん・こんにやく・さといもなどたくさんの具材が入っています。いろいろな具材のおいしさを味わってください。	634	23.6	
						776	28.4		
2	火	大根サラダ ミルクパン カレーうどん	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ツナ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく だいこん きゅうり ホールコーン	パン うどん麺 カレールウ 油 三温糖	カレーうどんは、明治時代に洋食人気が起こり、うどん等を提供するお店がその対策として、明治37年に東京のそば屋が出したという説があります。和風出汁にカレー粉を加えて、でんぶんでとろみをつけた汁に、うどんを入れたものです。そばの場合、もりそばのつけ汁にカレー粉を加えたものが始まりといわれています。	610	24.3	
						773	30.1		
3	水	三色なます 麦ごはん すきやき	牛乳 豚肉 厚揚げ	こんにやく はくさい にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 三温糖 上白糖	なますは、だいこんとにんじんを千切りにし、酢を使った調味液と合わせた酢のものです。だいこんとにんじんの色合いが美しく、紅白と縁起がよいことからお正月のおせち料理としても親しまれている料理です。	586	26.6	
						713	32.7		
4	木	オムレツ れんこんサラダ 食パン ポトフスープ	牛乳 オムレツ ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ れんこん きゅうり ホールコーン	パン じゃがいも 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	れんこんは、早いものでは8月のお盆頃から冬場まで収穫されます。れんこんには、お腹の調子を調える食物せんいや、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてかぜを予防するビタミンCが豊富に含まれています。また、穴が空いていて見通しがいいことから、縁起のよい食材とされています。	578	22.0	
						729	27.2		
5	金	(セルフまぜご飯の具) かぼちゃフライ (麦ごはん) みそ汁 セルフまぜごはん	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ	かぼちゃフライ こんにやく ごぼう にんじん 干しいたけ 枝豆むきみ たまねぎ えのきたけ ねぎ	精米 麦 揚げ油 油 三温糖	日本ほどごぼうを食べる国はなく、食用として食べるのも一部の国に限られます。ごぼうは中国から、野菜としてはではなく薬草として伝わってきました。ごぼうのおいしさは、その歯ごたえと香りです。また、食物せんいを多く含むため腸の働きをよくします。	657	25.0	
						800	27.2		
8	月	豚肉とチンゲン菜の ピリ辛炒め ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ショウロンボウ	チンゲンサイ もやし きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	精米 麦 三温糖 ごま油 ワンタン ごま油 油	チンゲンサイは、中国野菜の中でも日本人にとって身近な野菜の1つです。日本に入ってきたのは50年程前になります。シャキシャキとした食感で歯切れがよく油との相性もよいので、炒め物やスープなどの材料として使います。葉の部分が濃い緑色のため、料理の色合いをよくします。	634	19.6	
						740	19.3		
9	火	みかん ウィンナーのカクテルソース ドッグパン 冬野菜のシチュー	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豆ペースト 粉チーズ スキムミルク 牛乳	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ みかん	パン 三温糖 油 ホワイトルウ	みかんは、もともと冬が旬の果物でしたが、早い時期から収穫できるように改良されたため、極早生から始まり早生・普通みかんと比較的長い期間収穫できるようになりました。熊本県のみかんの収穫量は、日本全国で第4位です。熊本県は、温暖な気候と豊かな土壌に恵まれ、質の良いみかんが収穫されています。	610	23.1	
						743	27.6		
10	水	一食味のり たくあんの もみあえ 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かつお 一食味のり	たまねぎ にんじん こんにやく 枝豆むきみ 千切りたくあん きゅうり	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油	のりは、日本の伝統的な食品で、お寿司やおにぎりに欠かせない食材です。のりには、海の中の栄養成分が濃縮されて含まれています。特に、普段の食事で不足しがちなビタミン、ミネラル、食物せんいがたっぷり含まれています。ごはんを上手にのりで巻いて食べましょう。	557	22.1	
						673	26.4		
11	木	フレンチサラダ ミルクパン ポロネーゼ	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 粉チーズ ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン	パン スパゲティ 三温糖 油	熊本県のトマトの生産量は、全国第1位です。八代平野では冬から春にかけてたくさんのトマトが作られます。寒い冬を通してゆっくりと育つ冬春トマトは中身が凝縮され、味も濃くなります。今日の献立では、ポロネーゼにトマトを使っています。	612	22.6	
						774	27.6		
12	金	菜焼き 魚のニンニク焼き 麦ごはん 【和食を味わう日】	牛乳 赤魚 ゆで大豆 油揚げ みそ さつま揚げ	にんにく だいこん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし にんじん こんにやく	精米 麦 三温糖 三温糖 油	今月の「和食を味わう日」は、主菜が魚のニンニク焼き、副菜が野菜をたくさん使った菜焼き、汁物がすりつぶした大豆を入れたみそ味の呉汁で、一汁二菜の献立です。呉汁は、熊本県の郷土料理でもありますが、日本各地でも郷土料理として親しまれています。	658	34.0	
						817	42.6		
15	月	大根と豚肉の みそ煮 麦ごはん つみれ汁	牛乳 豚肉 みそ お野菜つみれ 干しわかめ	だいこん にんじん こんにやく しょうが キャベツ えのきたけ	精米 麦 三温糖	冬のだいこんは夏のだいこんより甘みが強く、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、だいこんおろしやサラダにすると効果的です。	564	23.8	
						688	29.1		
16	火	りんご チリコンカン 食パン マカロニスープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆	枝豆むきみ たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りんご	パン じゃがいも マカロニ 油	りんごは秋から冬にかけて旬を迎える果物です。りんごの皮には食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。また、抗酸化成分であるポリフェノールも含まれています。様々な栄養効果を得ることができるので、皮もまるごと食べてみてください。	545	693	
						24.2	30.2		
17	水	中華サラダ ぎょうざ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ 豚肉 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 枝豆むきみ キャベツ	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から辛野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	600	26.5	
						733	32.3		
18	木	カリフラワーのごまじょうゆ さばの竜田揚げ 麦ごはん みそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 さば 油揚げ 干しわかめ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ カリフラワー はくさい にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 さといも ごま ねりごま 三温糖	ふるさとくまさんデーでは、地場産物を活用した料理や熊本県の伝統料理・郷土料理を紹介しています。今月は、さばの竜田揚げとカリフラワーのごまじょうゆです。カリフラワーは冬が旬の野菜で、八代は全国有数の産地でもあります。ビタミンCが豊富で、美容と健康に効果的です。	708	28.7	
						844	33.8		
19	金	かぶのゆず風味漬け ハンバーグの和風ソース 麦ごはん かぼちゃ けんちん汁 【冬至】	牛乳 ハンバーグ 豆腐	だいこん にんにく かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ	精米 麦 三温糖 油 三温糖	冬至とは、1年の中で昼の時間が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。今年は12月22日が冬至です。冬至の日のメニューとしてかぼちゃを入れたけんちん汁と、ゆずを使ったかぶのゆず風味づけを作りました。	584	21.9	
						713	26.3		
22	月	菜果サラダ (麦ごはん) (ポークカレー) ポークカレーライス	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レタス きゅうり パイン(缶)	精米 麦 カレールウ じゃがいも 三温糖 油	豚肉は、ビタミンB群が豊富な食品です。その中でも、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、エネルギーの代謝をよくしてくれる栄養素です。ビタミンB1をしっかり摂ることで、体が疲れにくくなったり、肌を守ってくれたりします。	653	21.8	
						802	26.4		
23	火	デザート からあげ 食パン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ 【お楽しみ給食】	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん 白しめじ スイートコーン(缶) ブロッコリー きゅうり ホールコーン 枝豆むきみ	パン 小麦粉 でんぶん 揚げ油 ホワイトルウ 油 三温糖 油 いちごケーキ	今日はお楽しみ給食です。フライドチキンやデザートがついており、楽しみにしていた人も多かったのではないかと思います。冬に旬をむかえるブロッコリーを使ったサラダや、体が温まるポタージュも食べましょう。2学期も残すところ、あとわずかになりました。好き嫌いをせずにしっかりと食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。	648	28.1	
						801	36.8		
☆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	618	24.6
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	757	29.6