

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 大きなしよつき 小さいしよつき

八代市麦島学校給食センター

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	りんごジャム れんこんサラダ 食パン	牛乳 ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト缶 枝豆むきみ にんにく ホールコーン れんこん にんじん きゅうり	食パン じゃがいも 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖 りんごジャム	れんこんは、8月のお盆頃から冬場まで収穫されます。れんこんには、お腹の調子を整える食物せんいや、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。	567	21.5		
						724	26.5			
2	火	春巻き 麦ごはん きゅうりのピリ辛 中華丼の具 セルフ中華丼	牛乳 豚肉 春巻き	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ 干しいたけ きゅうり	精米 麦 でんぶん ごま油 揚げ油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	春巻きとは中国料理の点心のひとつです。豚肉、たけのこ、春雨、しいたけ、にらなどを細切りにして炒めて、小麦粉や米粉で作った薄い皮で巻いて、油で揚げた料理です。	635	20.6		
						856	26.1			
3	水	大根サラダ ミルクパン カレーうどん	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく だいこん ホールコーン きゅうり	ミルクパン カレールウ うどん麺 ドレッシング	にらは、八代市内でも多く栽培されている野菜の一つです。ユリ科の植物で、ねぎと同じ仲間になります。にらの強い香りはアリシンという成分で食欲を増進させる働きがあります。栄養価の高い野菜で、多く含まれているカロテンとビタミンEといった栄養素は油との相性がいいです。	585	20.8		
						740	25.4			
4	木	菜焼き さばの塩焼き 麦ごはん 【和食を味わう日】 呉汁	牛乳 塩さば 南関あげ ゆで大豆 みそ てんぷら	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい にんじん しらたき こまつな	精米 麦 三温糖 油	今月の「和食を味わう日」は、主菜がさばの塩焼き、副菜が野菜をたくさん使った菜焼き、汁物が呉汁、一汁二菜の献立です。呉汁はすりつぶした大豆をみそ汁に加えたもので、大豆のおいしさと栄養が詰まっています。	630	30.4		
						791	36.6			
5	金	一食ふりかけ わかめの酢の物 麦ごはん おでん	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 昆布 干しわかめ	にんじん だいこん こんにやく きゅうり にんじん	精米 麦 さいとも 油 三温糖 ふりかけ	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・さいと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。	590	26.1		
						747	32.4			
8	月	ハンバーガーの カクテルソース りんご バーガーパン 冬野菜のシチュー セルフバーガー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ かぶ はくさい クリームコーン缶 りんご	バーガーパン 三温糖 シチュールウ じゃがいも 油	今日の冬野菜のシチューには、今が旬の白菜とかぶを使っています。白菜は、くせが少ない野菜で生でも食べることができますが、加熱するととりとやわらかくなり甘味が増します。かぶは寒さが増してくると甘味が強くなります。かぶは、葉の部分も食べる事ができます。	655	27.6		
						836	35.2			
9	火	一食のり佃煮 しそあえ 麦ごはん 鶏じゃが	牛乳 鶏肉 のり佃煮	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり にんじん しそごはんの素	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。	571	20.2		
						720	24.4			
10	水	白身魚のフライ コールスローサラダ ミルクパン ポテトのスープ	牛乳 白身魚フライ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ	ミルクパン 揚げ油 ドレッシング じゃがいも 油	コールスローサラダとは、細く切ったキャベツを使ったサラダのことです。コールスローという名前は、オランダ語のキャベツサラダを意味するコールスラから生まれたといわれています。現在はマヨネーズであえるのが一般的ですが、昔はフレンチドレッシングであえられていたそうです。	568	20.1		
						705	24.2			
11	木	高菜の油いため 高野豆腐の卵とじ 麦ごはん 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 干しわかめ 魚そうめん	干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん にんじん キャベツ 高菜づけ	精米 麦 三温糖 油 ごま ごま油	高野豆腐は、豆腐をいったん凍らせた後、解凍、脱水し乾燥させた物です。冬の厳しい寒さの中、豆腐を屋外に放置していたことから偶然できたと言われています。高野山で精進料理として食べられていたことが、この名前の由来といわれています。	567	22.4		
						724	27.7			
12	金	(セルフまぜご飯の具) かぼちゃフライ (麦ごはん) セルフまぜごはん	牛乳 鶏肉 油揚げ 干しわかめ みそ	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく 枝豆むきみ たまねぎ キャベツ えのきたけ かぼちゃフライ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	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、その菌ごとえと香りです。また、食物せんいを多く含むため腸の動きをよくします。	678	22.0		
						890	27.5			
15	月	パンサンスー 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが きゅうり にんじん 干しきくらげ	精米 麦 でんぶん ごま油 はるさめ ごま 三温糖 ごま油	パンサンスーとは中華料理のあえもので、「パン」はあえる、「サン」は数字の3、「スー」は糸のように細くという意味があり、材料を細く切って作ります。甘酸っぱく味付けし、彩りよく仕上げました。	619	24.1		
						792	29.8			
16	火	手作りふりかけ 大根と豚肉のみそ煮 麦ごはん かきたま汁	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ 干しわかめ 卵 ちりめん 糸かつお のり	だいこん にんじん しょうが こんにやく いんげん たまねぎ にんじん	精米 麦 三温糖 でんぶん ごま	手作りふりかけは、ちりめんと糸かつお・のり・ごまをしっかりとから煎りして、みりんやしょうゆなどで味付けをして作っています。かための食感に仕上げていますので、ごはんと一緒によくかんで食べてください。お家でも簡単に作ることができるので、ぜひお家でも作ってみてください。	570	25.2		
						728	31.7			
17	水	フレンチサラダ スパゲティ ミートソース ミルクパン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト きゅうり キャベツ にんじん にんにく ホールコーン	ミルクパン スパゲティ 三温糖 油 三温糖	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質や脂質を含む栄養たっぷりの食材です。日本では弥生時代から栽培されています。若く、青いものは枝豆として食べられたり、豆腐やみそ、しょうゆなどいろんな食品に加工して食べられます。	673	27.2		
						864	34.3			
18	木	カリフラワーのごまあえ ブリのフライ 麦ごはん みそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 ブリフライ 厚揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ だいこん カリフラワー はくさい にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 ねりごま 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、ブリの竜田揚げとカリフラワーのごまじょうゆです。カリフラワーもブリも冬が旬です。天草地域では「天草ブリ」や「天之瀬ブリ」などブリの養殖が行われています。	623	19.8		
						756	23.3			
19	金	ゆず香あえ 肉しのだ かぼちゃだご汁 【冬至の日メニュー】	牛乳 肉しのだ 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん はくさい ねぎ 干しいたけ かぼちゃペースト しょうが きゅうり かぶ にんじん ゆず	精米 麦 小麦粉 米粉 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練りこんだだご汁と、ゆずを使ったあえものを作りました。	606	23.6		
						734	27.0			
22	月	プチケーキ フライドチキン ブロッコリーサラダ ミルクパン クリームスープ 【お楽しみ給食】	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー きゅうり ホールコーン	ミルクパン 小麦粉 でんぶん 揚げ油 シチュールウ 油 三温糖 ケーキ	今日はお楽しみ給食で、フライドチキンやケーキが登場します。冬に旬をむかえるブロッコリーを使ったサラダや、体が温まるスープと組み合わせました。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。	678	24.8		
						850	30.2			
23	火	菜果サラダ (麦ごはん) (キーマカレー) キーマカレーライス	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが レタス パイン きゅうり りんご	精米 麦 カレールウ 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をしっかりと摂ることで、体が疲れにくくなったり、肌を守ってくれたりします。	669	21.9		
						855	27.3			
24	水	チキン ライスの具 ほうれん草オムレツ 麦ごはん 野菜スープ セルフチキンライス	牛乳 鶏肉 ほうれん草オムレツ ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ	精米 麦 油 油	2学期最後の給食です。みなさん、好ききらいせず、しっかりと食べることができましたか？冬休みも3食しっかりと元気に過ごしてください。	612	24.6		
						790	31.1			
☆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	616	23.5
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	783	28.9