

学 校 給 食 献 立 表

給食の歴史



明治22年、山形県の鶴岡市
の小学校で子どもたちにおにぎりや焼き魚を食べさせたこと
が、学校給食の始まりとされて
います。

今月の献立のねらい 「給食の歴史を知ろう」

戦争が終わると、日本は食糧不足におちいって
いました。そこで、児童の栄養失調を救おうとユ
ニセフにより援助が始まり、昭和21年12月24
日に開港で給食が再開されました。冬休みに入
ることから、1月24日を「給食記念日」とし、30
日までを「全国学校給食週間」としています。



学校給食は、食に関する正しい知識
や望ましい食習慣を身につける事が
できる「生きた教材」です。
これからもみなさんにおいしさと学び
を伝えていきます。

学校給食記念週間には、昔の給
食・味の旅・八代市や熊本県の特産
品を使った給食を予定しています。



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 Kcal	たん白質 g
			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			
9	金	○牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ ぎょうざ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく ねぎ シュウガ もやし キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	精米 姫 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	あけましておめでとうございます。 3学期もいろんな献立を考えていますので、楽しみにしてください。 3学期1回目の献立は給食で人気のマーボー豆腐です。マーボー豆腐の豆芽は余良・平安時代に日本に伝えられました。室町時代に全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出現するほど一般的になりました。	615	25
13	火	りんご ○牛乳 チリコンカン 米粉パン 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 白いんげん ベーコン	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ 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 油	りんごはとても栄養価が高い果物で、イギリスには「一日に一個のりんごは医者を遠ざける」という言葉があります。風邪で胃や腸が弱っている時にも、すりおろして食べると腸の動きをよくしてくれます。また、食物せんいやペクチンも多く含まれていて、血中のコレステロールを下げる働きもあります。	522	24.9
14	水	○牛乳 コーンサラダ 麦ごはん チキンカレー ← チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムilk チーズ	たまねぎ にんじん シュウガ にんにく リンゴピューレ きゅうり レタス キャベツ にんじん ホールコーン	精米 姫 じゃがいも カレールウ 油 ドレッシング	レタスはみずみずしくシャキシャキとした食感が魅力の野菜です。サラダではもちろん、スープや炒め物などにしてもおいしいただけます。レタスの大部分は水分ですが、ビタミンkやカリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出してくれます。八代では冬に多くレタスが収穫されます。	608	21
15	木	プロッコリー ○牛乳 ヨーグルト のかぼす ヨ和え ミルクパン	牛乳 ラビオリ 糸かつお ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん プロッコリー にんじん ホールコーン かぼす果汁	パン 油 じゃがいも 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	【味の旅 大分かほす】 かほすの国内生産量は9割が大分県です。古くから大分県の竹田や臼杵地方の農家の庭に用意して栽培されていました。昭和40年代に入り大分県内で多く生産されるようになりました。かほすは汁物・鍋物・ドリンクでもおいしい味わう事ができます。今日はマヨネーズにかほす果汁を混ぜ、プロッコリーに和えています。	620	21.7
16	金	いわしの梅の香フライ ○牛乳 鶏飯の具 麦ごはん ← 鶏飯の汁 【鶏飯】『味の旅鹿児島県』	牛乳 サラダチキン 錦糸卵 小麦粉	干しこなげ にんじん つぼ漬け ねぎ	精米 姫 油 揚油	【味の旅 鹿児島県奄美大島】 「鶏飯(けいはん)」は、ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、ハバナヤ漬けなどの具材と薑味をのせて、鶏ガラで出汁をとったスープをかけた、鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。暑い夏にもさらさらと食べやすいですよ。お茶漬けのようにして食べましょう。	577	24.4
19	月	【味の旅 ユネスコ世界文化遺産・長崎 天草】 浦上そばろ 太刀魚の生姜ダレ ○牛乳 麦ごはん 具雑煮	牛乳 太刀魚 鶏飯の具 小麦粉	しょうが にんじん ほうれんそう だいこん ぽぼう にんじん こんにゃく もやし	精米 姫 油 揚油 三温糖 白玉団子 油 三温糖	【味の旅 長崎 天草】 2018年7月、長崎と天草地方にある潜伏キリシタン関連遺産がユネスコ世界文化遺産に登録されました。長崎には原城跡や大浦天主堂など、天草地方には崎津集落があり、全部で12の資産で構成されています。具雑煮 浦上そばろは長崎の料理、太刀魚は天草産です。	614	21.9
20	火	いきなりだんご ○牛乳 鶏肉のはちべえトマトソース煮 火の国パン 白菜スープ 【熊本・八代の味】	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ はくさい にんじん たまねぎ にんじん しめじ にんにく はちべえトマトピューレ	パン 油 じゃがいも 三温糖 いきなり団子	【熊本・八代の味】 今日は熊本の味をたくさん味わえる献立にしています。火の国パン熊本県産の小麦粉を100%使用しています。そして白菜スープは八代産の白菜をたっぷり使っています。トマトソース煮ははちべえトマトピューレとケチャップを使い、じっくり煮込んでいます。いきなり団子は、熊本県の郷土菓子です。	581	26.3
21	水	○牛乳 鶏の照り焼き い草そうめんサラダ 麦ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉	水菜 えのきだけ にんじん しょうが レタス きゅうり	精米 姫 三温糖 でんぶん い草そうめん ドレッシング	い草は、今からおよそ500年前から八代地域で栽培されており、日本の産地として知られています。い草は、畠表の材料となるものですが、給食のい草そうめんは、食用のい草粉末を使って作られています。茹でて、サラダに使いました。つるつとした食感です。	611	25.3
22	木	ほんかん 南瓜ひき肉フライ ミルクパン タイピーベン	牛乳 豚肉 うずらの卵 かぼちゃフライ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ キクラゲ ほんかん	パン 油 はるさめ ごま油 揚油	今日は熊本の味をいくつか味わえる献立にしています。タイピーベンは熊本県で誕生した、豚肉・はるさめ・キャベツ・たけのこのなどの食材がバランスよく入っているスープです。またポンカパンも熊本で栽培されているものを使ってています。12月から1月にかけて多く出回るみかんです。	685	25.5
23	金	○牛乳 ちんすこう 大根と厚揚げの味噌煮 雑穀米 もずくのすまし汁 【味の旅 沖縄】	牛乳 豆腐 豚肉	キャベツ にんじん しょくが だいこん にんじん こんにゃく	精米 古代米 黒砂糖 ちんすこう	【味の旅 沖縄】 ちんすこうとは、琉球王朝時代に王族や高貴な貴族のみが食べる事ができたお菓子のこと、小麦粉や砂糖、ラードなどからできています。黒砂糖は、サトウキビだけで原料として糖汁をしまり、煮つめて固めたものです。黒砂糖ももずくは沖縄県が生産量第1位です。豚肉が多く食べられており、大根と豚肉を黒砂糖としょうゆで味付けました。	560	32.2
26	月	一食焼きのり ○牛乳 めざし たくあんのおかか炒め 麦ごはん 豚汁 【昔の給食】	牛乳 めざし 豚肉 厚揚げ 糸かつお 焼きのり	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ しょくが たくあん	精米 姫 さといも 油	1月24日は給食記念日です。日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市(現鶴岡市)の小学校で始まったといわれています。貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに、この学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬物といった屋ごはんを出していたことから、給食が始まりました。給食の歴史について考えながら食べましょう。	539	23.4
27	火	一食ケチャップ ○牛乳 いちご 食パン ボルサルダ 【味の旅 スペイン】	牛乳 ウインナー スパニッシュオムレツ	ねぎ にんじん キャベツ にんにく いちご	パン 油 じゃがいも 油	味の旅「スペイン」 スペインは、ヨーロッパ南西部のイベリア半島に位置し、地中海と大西洋に面した国です。ボルサルダは、リーキといちご・野菜を煮込んだスープです。スパニッシュオムレツは、スペイン風の卵焼きでジャガイモなどの具材を入れて、フライパンで焼きます。スペインはいちごの輸出世界1位です。ボルサルダのリーキの代わりに白ねぎを使い、いちごは、熊本産です。	578	22.7
28	水	ぶりかけ ○牛乳 大根と鶏肉の味噌煮 麦ごはん だし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ぶりかけ	にんじん ねぎ 干しいたけ はくさい だいこん にんじん こんにゃく しょくが	精米 姫 小麦粉 白玉粉 油 さといも 三温糖	給食のだご汁は、水で溶いた白玉粉に塩、小麦粉と水を足ししばらく練りこんでいきます。生地が安定するまで、寝かせて、炒めた鶏肉にだし、野菜などを入れ団子をちぎっていきます。団子に味がしみこむように少しあげて仕上げます。熊本の郷土料理の一つで、味付けは、しょうゆ、味噌などあります。	583	22.9
29	木	ハンバーグ のカケテルソース りんご パーパーパン 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 スキムミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい かぶ クリームコーン(缶) しめじ りんご	パン 三温糖 ホワイトルウ 油	「大きなかぶ」という絵本がありますね。「うんとこしょ、どっこいしょ」とかぶをみんなで力を合わせて抜くお話です。ロシアの昔話です。このかぶは「ルタバガ」という種類です。日本で一般的に食べれているかぶとは違いますが、「大きなかぶ」のお話を思い出して、冬野菜のシチューを食べてみてください。	635	26.5
30	金	ホキの塩こうじ焼き きやべつのごま和え 麦ごはん さといものみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ	だいこん はくさい ねぎ きやべつ もやし にんじん	精米 姫 さといも 三温糖 ごま ねりごま	はくさいはアブラナ科の野菜で、中国の北部が原産です。日本には江戸時代の終わり頃に伝わったと言われています。冬に旬を迎える野菜で、霜がおり頃になると、より甘く、やわらかくなります。ほとんどが水分ですが、体の余分な塩分を排出してくれる、カリウムが多く含まれています。	502	24
		☆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。				小学校平均 589 24 中学校平均 730 29		