

令和 8 年 1 月分

## 学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会

## 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」

戦争が終わり、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る援助が始まり、昭和21年12月24日に関東で給食が再開されました。しかし、冬休みに入ることから、1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としています。



平成17年に食育基本法が制定され、学校全体で地域と連携して食育に取り組むようになりました。食文化の継承や地域の産物を使用した教材としての献立が作成されています。



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。これからみなさんにお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。

八代市中部学校給食センター

日 曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g	
9 金		牛乳 干草焼き 鶏肉 いりこ	はくさい かぶ だいこん にんじん みずな 干しいたけ	精米 さいも 白玉だんご 油 ごま 三温糖 水あめ	年が明けた始まりの時期には、お正月や鏡開きなど日本の代表的な風習があります。お正月に食べる料理には、食材にさまざまな縁起のよい意味が込められています。これから始まる1年が、すばらしいものになるように願いを込めて食べましょう。	642	22.8	
13 火		牛乳 照り焼きチキンパティ 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく りんご	バーガーパン じゃがいも	りんごには、たくさんの品種があります。主なものとして、ジョナゴールドや、ふじ、王林、シナノスイートなどがあり、味や大きさ、色、形などに違いがあります。また、りんごは切ったままだと茶色く変色してしましますが、塩水に漬けることで変色を防ぎ、時間が経ってもきれいなりんごの色を保つことができます。	584	27.0	
14 水		牛乳 豚肉 ふりかけ	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん にんじん きゅうり	精米 麦 うどん麺 三温糖 油 上白糖	すきやきは、醤油や砂糖、酒をベースとした割り下、に肉やねぎ、豆腐などの具材を加えて煮た料理のことです。地域によって、牛肉や豚肉、鶏肉など使う肉の種類もさまざまです。今日は、すきやきにうどんを入れたすきやきうどんを作りました。冬が旬のはくさいや、ねぎがたっぷり入っています。	548	18.1	
15 木		牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコーン(缶) ホールコーン しめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	米粉入りにんじんパン ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ 油 三温糖	ホキは、給食でよく使用している魚です。体長は、60センチから120センチもある大きな魚です。白身の魚のため淡泊にいろいろな味付けに合います。今日は、ノンエッグマヨネーズとマスタードを合わせてオープンで焼き上げています。マスタードの辛味がポイントです。	609	25.3	
16 金		牛乳 厚揚げ みそ 魚そうめん 干しいたけ 納豆	だいこん にんじん しょうが こんにゃく キャベツ にんじん えのきたけ	精米 麦 三温糖 油	今日は「和食を味わう日」です。冬に旬を迎える大根と厚揚げを日本の伝統的な調味料である「みそ」で味付けしたみそ煮、かつおと昆布のだしを使った魚そうめん汁、発酵食品である納豆を組み合わせた献立です。みそやだし、発酵食品は、和食には欠かせないものです。	583	22.8	
19 月		牛乳 タラ粉付き 豆腐 油揚げ 干しいたけ みそ	だいこん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ブロッコリー はくさい もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 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。今月はタラのみのソースとブロッコリーのごまあえを作りました。みぞれソースに使う大根や、ごまあえに使う白菜は、この頃から八代産のものも採れるようになります。	572	25.1	
20 火		牛乳 豚肉 ゆで大豆 豆乳チーズ ツナ スライスチーズ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんじん	食パン じゃがいも 油 三温糖	「煙の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。大豆は、さまざまな食品や調味料に加工して食べられています。大豆からつくられる食べ物の中でも、みそ、しょうゆ、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。	597	30.3	
21 水		牛乳 豚ひき肉 肉団子	たけのこ にんじん れんこん こんにゃく 干しきくらげ しょうが にんにく 黄ピーマン たら たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ぼんかん	精米 麦 ごま油 はるさめ 油	今日の給食の果物は、みかんではなく、みかんの仲間のぼんかんです。みかんよりも酸味が少なく、甘味が強い傾向があります。外皮に厚みがあり、手で簡単にむきやすい特徴があります。しかし、種が入っているので注意をして食べてください。	580	20.4	
22 木		牛乳 鶏肉 南開あげ 卵 まわりのきんぴら	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	精米 麦 でんぷん 油 三温糖 油 モチクリーム大福	まわりのきんぴらは、コリコリとした歯ごたえが特徴です。わかめとは、通常の部分を指し、それを支えている部分がまわりのきんぴらです。人間でいうところの背骨の役割をしています。わかめは、海の中の栄養を取り込んですくすくと成長し、2〜3メートルにもなります。日本には海に囲まれているので各地でたくさんわかめがとれます。	684	21.8	
23 金		牛乳 豚ひき肉 豚レバーチップ 豆腐 赤みそ シューマイ 干しいたけ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 でんぷん ごま油 揚げ油 三温糖 ごま油 ラー油	マールー豆腐は、豆腐・ひき肉・ねぎ・トウモロコシなどを炒め煮にした料理です。中国の四川省に住む女性によって作られた料理が、おいしいと評判を呼び、中国全土に広まりました。その後、日本に伝わり中華料理の定番になっています。栄養豊富で人気があるため、給食にもよく登場します。	849	31.2	
26 月		牛乳 めざし 豚肉 厚揚げ みそ 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 しょうが たくあん	精米 麦 さいも 油 ごま 油	日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(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てない子どもたち、この学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬物といった昼ごはんを出していたことから、給食が始まりました。「昔の給食」を食べながら、給食の始まりについて考えてみましょう。	562	21.6	
27 火		牛乳 豚肉 うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ カリフラワー だいこん きゅうり にんじん	トマトパン はるさめ ごま油 和風ドレッシング いきなりだんご	今日は熊本の味をたくさん味わえる献立にしています。タイピーエンは、豚肉・はるさめ・キャベツ・たけのこの食材がバランスよく入っている熊本で誕生したスープです。いきなり団子は、熊本県の郷土菓子です。やつしろサラダは、八代でとれたカリフラワー、だいこんを使っています。地元の味を楽しんでください。	536	21.2	
28 水		牛乳 うまかコロケ 鶏肉 南開あげ ちくワん 青のり	はくさい だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 揚げ油 小麦粉 白玉粉 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	「ちくワんサラダ」は、八代の特産品の日奈久ちくわと冬キャベツ、そして青のりの確の香りをプラスしたサラダです。「ちくワん」は八代市日奈久に伝わる名物「日奈久ちくわ」を大きくした八代市公認のゆるキャラです。2024年ゆるキャラグランプリで全国1位になりました。トマトだご汁は、八代市の特産品トマトをだんごにねりこんでおり、桃色のだんごが入っているスープです。八代市のおいしい食べ物を味わってください。	686	20.1	
29 木		牛乳 塩さば ベーコン	たまねぎ トマトピューレ にんにく たまねぎ にんじん しめじ にんにく 乾燥パセリ レタス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁	丸パン 小麦粉 でんぷん 揚げ油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 油 オリーブ油	今日は味の旅「スペイン」です。フランメンコ・オリーブオイル・サグダファミリアなどを思い浮かべる国です。スペイン語でカバリアはサバ、トマテはトマトの意味です。スペインでは、サバやイワシなどの魚をトマト煮にしたり、トマトのソースをかけて食べます。給食では、揚げたサバにトマトソースをかけています。ソバ・デ・アホは、スペインの郷土料理にんにく風味のスープです。どれもオリーブオイルを使って作りました。	624	28.9	
30 金		牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい りんご きゅうり	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ミルク	熊本県内ではくさいの出荷は、これから冬場にかけて行われます。くさいの味を思い浮かべ、スープや炒め物、あえものなどいろいろな料理に大活躍です。ほとんどの水分ですが、ビタミンCをはじめとするビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含みます。今日は、さつと湯がいてサラダに使いました。白菜の甘みを感じてください。	634	18.6	
☆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	605	23.2
また、献立は都合により変更場合があります。						中学校平均	771	28.4