

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。



…パンさら …大きいしょつき …小さいしょつき

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。これからもみなさんにおいしさと学びを伝えています。

学校給食記念週間に、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	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
9	金	○牛乳 千草焼き ごまめ ごはん 【鎌割き】 七草雑煮	牛乳 千草焼き 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 さといも 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	照り焼き チキンババ りんご バーガーパン ボルシチ セルフバーガー	○牛乳 照り焼きチキンババ 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いますが、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	一食ぶりかけ 麦ごはん(減) 三色なます すきやきうどん	○牛乳 豚肉 ぶりかけ	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ たいこん 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りに、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	ホキのマス タード焼き グリーンサラダ 米粉入りにんじんパン コーンスープ	○牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコン(缶) ホールコン 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 ソース入りマヨネーズ ホワイトルウ 油 三温糖 油	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で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ブンで焼き上げています。マスターの辛味がポイントです。	609	25.3
16	金	一食納豆 大根と厚揚げの味噌煮 麦ごはん 【和食を味わう日】	○牛乳 牛乳 厚揚げ みそ 魚そうめん汁	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。みそやだい、発酵食品は、和食には欠かせないものです。	583	22.8
19	月	ブロッコリーのごまあえ タラのみぞれソース 麦ごはん 【ふるさとくさんデー】	○牛乳 タラ粉付き 豆腐 油揚げ みそ汁	だいこん たまねぎ 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 揚油 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	ふるさとくさんデーでは、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。今月はタラのみぞれ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採れるようになります。	572	25.1
20	火	一食スライスチーズ 大根ツナサラダ 食パン ポークピーンズ	○牛乳 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	「畠の肉」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	ぽんかん (中華まぜ ごはんの具) (麦ごはん) 肉団子スープ 【セルフ中華まぜごはん】	○牛乳 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 干しきらげ しょうが にんにく 黄ピーマン にら たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ぽんかん	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、みかんの仲間のぽんかんです。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	モチクリーム大福 茎わかめのきんぴら (麦ごはん) 【南関あげ丼の具】 セルフ南関あげ丼	○牛乳 猪肉 南関あげ 脚 茎わかめ 天ぷら	にんじん たまねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	精米 麦 でんぶん 油 三温糖 油 モチクリーム大福	茎わかめは、コリコリとした歯ごたえが特徴です。わかめとは、通常葉の部分を指し、それを支えている部分が茎わかめです。人間でいうところの背骨の役割をしています。わかめは、海の中の栄養を取込んで大きく成長し、2~3メートルにもなります。日本は海に囲まれていて各地でたくさんのわかめがとれます。	684	21.8
23	金	大根の中華あえ 揚げシューマイ 麦ごはん マーポー豆腐	○牛乳 牛乳 豚ひき肉 腎レバーチップ 豆腐 赤みそ シューマイ 干しかわめ	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 でんぶん ごま油 揚油 三温糖 ごま油 ラー油	マーポー豆腐は、豆腐・ひき肉・ねぎ・トウバンジャン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つて作られた料理で、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。	631	24.0
26	月	(焼きのり) 【音の給食】 牛乳 めざし たくあんのごま炒め (麦ごはん) 豚汁 セルフおにぎり	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 さといも 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、漬物といった量ごはんを出していたことから、給食が始まりました。「音の給食」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	いきなり だんご やつしろサラダ トマトパン 【熊本の味】	○牛乳 牛乳 豚肉 うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ きららわ 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。タイピーパンは、豚肉・はるさめ・キャベツ・たけのこのなどの食材がパラソ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、八代で作られたカリフラワー、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	ちくわンサラダ うまかコロッケ 麦ごはん 【八代の味】	○牛乳 牛乳 うまかコロッケ チキンダーニー	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 油 小麦粉 白玉粉 油 ソース入りマヨネーズ 三温糖	ちくわンサラダは、八代の特産品の日奈久ちくわと冬キャベツ、そして青のりの香りをブレンドしたサラダです。「ちくわん」は八代市日奈久に伝わる名物で、日奈久ちくわと大モチーフにした八代市公認のキャラクターです。2024年ゆるキャラグランプリで全国1位になりました。トマトダーニーは、八代市の特産品をたっぷりこねりこねり、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	カバアリヤ・ コントマテ スペインサラダ 丸パン ソバ・デ・アホ 【味の旅 スペイン】	○牛乳 牛乳 塩さば ペーパー	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 乾燥ハベリ レタス きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン レモン果汁	丸パン 小麦粉 でんぶん 揚油 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。フレンチ・オリーブオイル・サガラダ・フジアリアなどを思い浮かべる国です。スペイン語でカバアリヤはソバ・デ・アホは、スペインの郷土料理で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でトマトソースをかけています。地元の味を楽しんでください。	624	28.9
30	金	ミルメーカー 白菜とりんごのサラダ (チキンカレー) 麦ごはん 【味の旅 スペイン】	○牛乳 牛乳 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい 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 油 三温糖 ミルメーカー	熊本県内でのくせの出荷は、これから冬場にかけて行われます。くせのない味とやわらかい食感で、スープや炒め物、あんもののいろいろな料理に大活躍です。(ほとんどは水ですが、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、さっ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
						小学校平均	605	23.2
						中学校平均	771	28.4

☆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。