

令和8年2月分

学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会



八代は、山・川・海そして広大な平野と多様で豊かな自然に恵まれており、特に球磨川や氷川のもたらす豊富で良質な水の恩恵を受け、農業が盛んな地域です。



【ばんぺいゆ】
大きさは大人の頭ほどある柑橘類で、ギネス記録に認定されています。



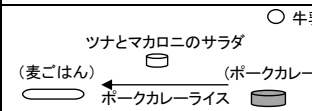
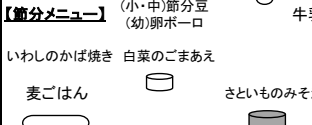
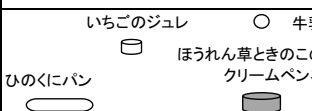
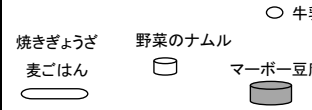
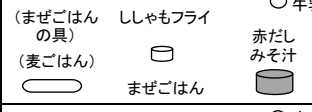
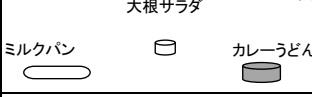
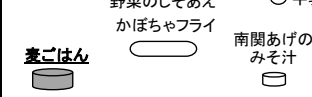
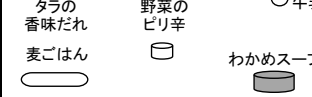

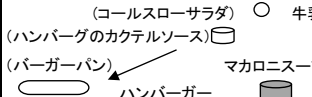
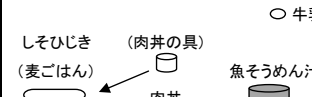

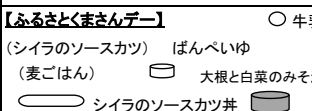
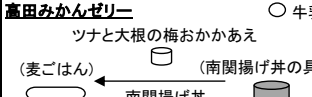
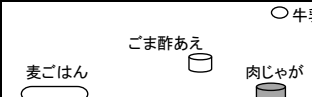
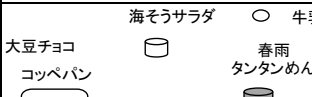
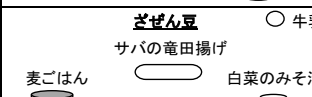
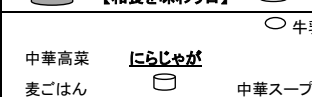
【トマト】
八代市の平野部では、トマトが冬から春にかけてたくさん生産されます。



【しょうが】
東陽町は全国でも有数のしょうがの生産地で、やわらかく香りのよいしょうがが生産されています。



★その他にも、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、はくさい、にら、いちごなどを八代産で予定しています。

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)																
日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	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								
2	月		牛乳 豚肉 粉チーズ スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく しょうが ホールコーン きゅうり にんじん レモン果汁	精米 麦 じゃがいも カレールウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうがは、八代市東陽町の特産品です。しょうがを加熱したり乾燥させると、辛み成分がショウガオールに変化します。このショウガオールは、血液の流れをよくし、体を温める働きがあります。今日は、ポークカレーにしょうがを使っています。	659	18.9								
							854	23.2								
3	火		牛乳 いわし開き粉付き 南関あげ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ (小・中)節分豆	しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし にんじん	精米 麦 小麦粉 揚げ油 三温糖 さいいも ごま ねりごま 三温糖 (幼)卵ボーロ	今年の節分は2月3日です。そこで、今日は節分メニューとして、いわしを使ったメニューや節分豆の給食です。節分とは、季節の変わり目のことで、立春の前日のことを言います。節分には豆まきをしますが、これは病気を災いを追い払い、福を招き入れるという意味があります。また、鬼がいわしの独特の臭いを嫌うと考えられていたため、鬼が家に入ってこないように、いわしの頭をヒイラギ(終)の枝にさして戸口につるしておく風習があります。	651	24.0								
							813	27.9								
4	水		牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	ほうれん草 たまねぎ にんじん クリームコーン(缶) しめじ 黄桃(缶) バイン(缶) いちご	ひのくにパン ペンネ ホウワイルウ 油 いちごのジュレ	熊本県のいちごの生産量は、第1位栃木県、第2位福岡県につづく、全国第3位です。いちごには、ビタミンCが非常に多く含まれているので、風邪の予防や肌の調子を整える働きがあります。しかし、ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、いちごを長い時間水に浸けずにさっと洗いましょう。	610	18.9								
							780	23.0								
5	木		牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 米みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし	精米 麦 油 ごま油 でんぶん 三温糖 ごま ごま油	でんぶんは、じゃがいも、とうもろこし、小麦などを原料として作られます。それぞれ色や性質に違いがありますが、給食で使っているでんぶんは、じゃがいもを原料としたでんぶんです。でんぶんは、肉や魚を揚げる時の衣に使ったり、汁にとろみをつけたりします。	615	23.2								
							800	28.8								
6	金		牛乳 鶏肉 南関あげ ししゃもフライ 豆腐 干しわかめ 麩(ふ) 麦みそ 赤みそ	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	えのきたけは本来、エノキ(榎)やコナラ(小櫓)などの広葉樹の根元に生えるきのこで、野生のものは茶色でカサが大きく、柄も短めです。昭和時代に入り、暗い部屋で菌床栽培を行うことで、現在の白くて長いえのきたけが誕生しました。お腹の調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。	578	20.8								
							730	24.4								
9	月		牛乳 豚肉 粉チーズ スキムミルク	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 みずな ホールコーン	ミルクパン カレーうどん うどん麺 ドレッシング	だいこんは古くから日本全国で作られてきたことから、地方独特の品種がたくさんあります。例えば、練馬だいこん(東京都)、聖護院だいこん(京都府)、桜島だいこん(鹿児島県)など、各地でそれぞれの地名を名前としたものが栽培されてきました。だいこんの根には、ビタミンCや食べ物の消化を促すアミラーゼという酵素が含まれています。	622	21.5								
							796	26.5								
10	火		牛乳 豆腐 南関あげ 干しわかめ 麦みそ 米みそ	かぼちゃフライ たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 揚げ油 三温糖	給食のごはんは、麦を混ぜた麦ごはんです。麦には、普段の食事でも不足しがちな食物せんいという栄養が、たくさん含まれています。食物せんいには、お腹(腸)のそうじをして、お腹の調子を整える働きがあります。その他にも、ビタミンB群やミネラルを豊富に含んでおり、麦は栄養価の高い食品です。	584	16.9								
							783	20.7								
12	木		牛乳 たら粉付き 干しわかめ 豆腐	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 小麦粉 三温糖 ごま油 三温糖 ごま ごま油 ラー油	豆腐は、東アジアや東南アジアなど広い範囲の地域で古くから食べられ続けている、大豆の加工食品です。豆腐は、大豆のしぼり汁である豆乳を「にがり」などの凝固剤によって固めて作ります。加工法や調理法は国ごとで違いますが、日本の豆腐は白く柔らかい食感です。	554	20.1								
							714	24.4								
13	金		牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト トマト(缶) キャベツ ホールコーン きゅうり	精米 麦 ハヤシルウ ドレッシング チョコクレープ	今日は、八代産のトマトを使ったトマトハヤシルです。八代産の冬春トマトを使っています。熊本県は、トマトの生産量が全国第1位です。日射量が多く、海沿いの平野部から阿蘇の高原まで地形が多彩であるため、一年を通じてトマトを安定的に出荷できます。	742	19.0								
							935	22.9								
16	月		牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり ホールコーン 乾燥パセリ たまねぎ はくさい にんじん	バーガーパン 三温糖 ドレッシング マカロニ 油	キャベツはブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜です。一年中お店に並んでいます。春に出回る春キャベツは巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。冬に出回る冬キャベツはずっつりと重く、葉もしっかりと巻いており、水分が少ないのが特徴です。	583	23.2								
							746	29.0								
17	火		牛乳 豚肉 鶏肉 魚そうめん 干しわかめ しそひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 油	こんにゃくは、さといもに似たこんにゃくいもから作られます。昔から「お腹の砂おろし」と言われており、お腹の中のいらぬものを掃除してくれるはたらきがあります。白いものや黒っぽい色をした板状のもの、糸状のものなどいろいろな形のこんにゃくがあります。	600	21.9								
							779	27.3								
18	水		牛乳 オムレツ	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥パセリ レタス きゅうり バイン(缶)	黒糖パン じゃがいも 油 三温糖 油	八代市は全国有数の冬レタスの産地です。八代平野の豊かな土壌で育ったレタスは、シャキッとした食感が食欲を増進させます。レタスは、高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。	509	18.3								
							658	23.3								
19	木		牛乳 シイラフライ 南関揚げ 豆腐 干しわかめ 麦みそ 米みそ	だいこん はくさい ねぎ ばんぺいゆ	精米 麦 揚げ油 三温糖	今日は「ふるさとくまさんデー」です。ばんぺいゆは、八代を代表する特産品の一つです。世界一大きいかんきつ類で、さわやかな香りと甘みがあり、皮が厚いことが特徴です。魚のフライは、熊本県産のシイラという魚を使っています。さっぱりとした旨味のある魚フライです。	620	20.2								
							757	22.7								
20	金		牛乳 卵 南関揚げ かまぼこ 糸かつお ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり にんじん だいこん ねりうめ	精米 麦 でんぶん 油 三温糖 高田みかんゼリー	高田みかんは、八代に古くから伝わる直径5センチほどの小さなみかんです。小さなみかんから香る、繊細で上品な香りが、高田みかんの特徴です。今日のデザートは、この高田みかんの果汁を使いゼリーにした、高田みかんゼリーです。	569	19.5								
							728	23.8								
24	火		牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし にんじん きゅうり	精米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	もやしは、暗所で穀類や豆類の種を人工的に発芽させて生産されます。そのため、気候に左右されず、一年中価格も安定しているという利点があります。給食では、緑豆もやしを使用していますが、他にも大豆もやし、ブラックマッペもやしなどがあります。	617	22.2								
							800	27.3								
25	水		豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 海そうミックス 干しわかめ 大豆チョコ	はくさい にんじん もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン にんじん もやし	コッペパン はるさめ 三温糖 ごま油 ねりごま ごま油 三温糖	はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りょうとう)などのでんぶんから作られる乾麺です。給食では、伸びにくく、弾力のある緑豆はるさめを使います。春雨は中国で誕生した食品ですが、現在の日本でも、スープやサラダ・炒め物など様々な料理に使われています。	604	22.1								
							752	27.2								
26	木		牛乳 塩さば 南関揚げ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ ゆで大豆 昆布	はくさい ねぎ しょうが	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖	今月の和食を味わう日は、熊本県の郷土料理「座禅(ざぜん)豆」をつくりました。修行中のお坊さんが食べていたことから、この名前がついたといわれています。*煙の肉」といわれる大豆を水から煮て、砂糖と醤油でゆっくり味付けしたものです。	729	26.4								
							937	32.4								
27	金		牛乳 豚ひき肉	にら にんじん たまねぎ えのきたけ 干しきくらげ ホールコーン クリームコーン(缶) ねぎ 高菜漬け	精米 麦 じゃがいも 揚げ油 三温糖 でんぶん でんぶん ごま ごま油 油 ごま ごま油	にらじゃがはじゃがいもを揚げて、ひき肉と八代産のにらを使って甘辛く味付けをした料理です。地場産物を使った学校給食メニューとして、八代市の栄養士部会で考案したメニューのひとつです。生産者さんへの取材から、愛情を込めて、安全なにらを作ることに努力されていることが分かりました。	583	16.6								
							750	19.9								
							☆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	613	20.8
							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	784	25.3