

## 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。

生産量日本一のトマトやい草をはじめ、キャベツやブロッコリーなどの野菜、ばんぺいゆやいちご等の果物、生姜や茶などの農産物が海岸部から山間部にかけて生産されています。

(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 「八代の特産品を知ろう」



【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			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	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる			
2	月	ツナとマカロニのサラダ (麦ごはん) → ポークカレーライス	○牛乳 豚肉 粉チーズ スキムミルク ツナ	牛乳 牛乳 南関あげ 豆腐 麦みそ 米みそ (小・中)節分豆	たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく ショウガ ホールコーン キュウリ 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	【節分メニュー】 (小・中)節分豆 (幼)卵ボーグ いわしのかば焼き 白菜のごまあえ 麦ごはん → さといものみそ汁	○牛乳	牛乳 いわし開き粉付き 南関あげ 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 揚油 三温糖 さといも ごま めりごま 三温糖 (幼)卵ボーグ	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、立春の前の日のことを言います。節分には豆まきをしますが、これは病気や災いを追い払い、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(柊)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	いちごのジュレ ひのくにパン	○牛乳 ほうれん草ときのこの クリームペンネ	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) シメジ 黄桃(缶) パイン(缶) いちご	ひのくにパン ベニス 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	焼きぎょうざ 麦ごはん	○牛乳 野菜のナムル マーボー豆腐	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 ショウガ 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	(ませごはんの具) (麦ごはん) ませごはん	○牛乳 ししゃもフライ 赤だし みそ汁	牛乳 鶏肉 南関あげ ししゃもフライ 豆腐 干しづかめ 麻(ふ) 赤みそ 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 揚油	えのきたけは本来、エノキ(榎)やコナラ(小梅)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。お腹の調子を調える食物せんせいが豊富に含まれています。	578 20.8 730 24.4
9	月	ミルクパン	○牛乳 カレーうどん	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 カレールウ 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	野菜のしそあえ かぼちゃフライ 麦ごはん	○牛乳 南関あげの みそ汁	牛乳 豆腐 南関あげ 干しづかめ 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)のそらじをして、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	タラの 香味だれ 麦ごはん	○牛乳 野菜の ビリ辛	牛乳 たら粉付き 干しづかめ 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	デザート (麦ごはん) トマトハヤシライス	○牛乳 コーン サラダ (トマトハヤシ ソース)	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(缶) キャベツ ホールコーン キュウリ	精米 麦 ハヤシルウ ドレッシング チョコレープ	今日は、八代産のトマトを使ったトマトハヤシライスです。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	(コールスローサラダ) (ハンバーグのカクテルソース) ハンバーガー	○牛乳 マカロニスープ ハンバーグ	牛乳 ハンバーグ	キャベツ キュウリ ホールコーン 乾燥バセリ 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	キャベツはプ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が、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、すりつりと重く、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	しそひじき (肉丼の具) 肉丼	○牛乳 牛乳 魚そうめん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 魚そうめん 干しづかめ しそひじき	たまねぎ にんじん にんにく 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、お腹の中のいららない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	オムレツ 黒糖パン	○牛乳 菜果サラダ ポテトのスープ	牛乳 オムレツ	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥バセリ レタス キュウリ パイン(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壤で育ったレタスは、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	【ふるさとくさんデー】 (シラのソースカツ) ばんぺいゆ (麦ごはん) 大根と白菜のみそ汁 シラのソースカツ丼	○牛乳	牛乳 シラフライ 南関揚げ 豆腐 干しづかめ 麦みそ 米みそ	だいこん はくさい ねぎ ばんぺいゆ	精米 麦 揚油 三温糖	今日は「ふるさとくさんデー」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、熊本県産のシラフライといいます。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	高田みかんゼリー ツナと大根の梅おかあえ (麦ごはん) 南関揚げ丼の具	○牛乳 (南関揚げ丼の具) 南関揚げ丼	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	ごま酢あえ 麦ごはん	○牛乳 豚肉 肉じゃが		たまねぎ にんじん にんにく いんげん ねぎ にんじん キュウリ	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	海そうサラダ 大豆チョコ コッペパン	○牛乳 春雨 タンタンメン	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 海そうミックス 干しづかめ 大豆チョコ	はくさい にんじん もやし たけのこ ねぎ ショウガ 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(りょくとう)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	ざんゼン豆 サバの竜田揚げ 白菜のみそ汁 【和食を味わう日】	○牛乳	牛乳 塩さば 南関揚げ 干しづかめ 豆腐 麦みそ 米みそ ゆで大豆 昆布	はくさい ねぎ ショウガ	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚油 三温糖	今月の和食を味わう日は、熊本県の郷土料理「座禅(ざん)豆」を作りました。修行中の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	中華高菜 麦ごはん	にらじやが 中華スープ	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 揚油 三温糖 でんぶん ごま ごま油 油 ごま ごま油	にらじや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が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。  
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 613 20.8  
中学校平均 784 25.3