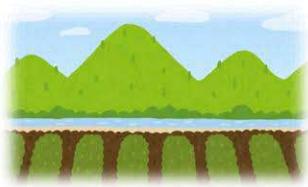


## 学校給食献立表



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の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、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 …大きいしょき …小さいしょき

## 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す。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】  
熊本県は全国でも有数の生姜の産地です。東陽町の生産量は県内でも多く、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。

八代市中部学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	献立ひとくちメモ			
			エネルギー Kcal	たん白質 g		
2	月	○牛乳 肥後餃子 中華サラダ 麦ごはん マーボー春雨	牛乳 肥後餃子 豚ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しきくらげ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 はるさめ ごま油 三温糖 ごま油	中華料理に春雨を使った似たような料理はあります、マーボー春雨は、日本で生まれた中華料理です。はるさめは、でんぶんを細長くしたもので、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りょくとう)などから作られます。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。
3	火	節分豆(小・中) 卵ボーロ(幼) ○牛乳 いわしのかば焼き 白菜のおかかあえ 麦ごはん さといもの白みそ汁 【節分メニュー】	牛乳 いわし開き粉付き 油揚げ 干しつかめ みそ 米みそ 糸かつお 節分豆(小・中)	しょうが だいこん はくさい きゅうり にんじん	精米 麦 揚油 三温糖 さといも 三温糖 卵ボーロ(幼)	今年の節分は2月3日です。節分とは季節の変わり目のこと、立春の前日のことを言います。節分の豆まきには、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。鬼がいわしの独特の臭いを嫌うと考えられていたため、鬼が家に入らぬないように、いわしの頭を棒にさして戸口につるしておく風習があります。そこで、今日はいわしを使ったメニューや節分豆の給食です。
4	水	(わかめごはんの具) にらじやが (麦ごはん) つみれ汁 セルフわかめごはん	○牛乳 牛乳 炊き込みわかめ ちりめん 豚ひき肉 野菜ミックスボール	にら にんじん はくさい えのきたけ	精米 麦 油 じゃがいも 揚油 三温糖 でんぶん	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、八代市の栄養士が考案したメニューのひとつです。生産者への取材では、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。
5	木	○牛乳 パイナップルとりんごのサラダ 丸パン	牛乳 鶏肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン クリームコーン(缶) キャベツ きゅうり パイン(缶) りんご	丸パン じゃがいも ホワイトルウ 油 三温糖	しめじはうま味成分のアミノ酸が豊富に含まれており、食感もよいので、煮物や炊き込みご飯、汁もの、炒め物、天ぷらなど幅広く利用できます。また、しめじを含めたきのこ類には食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整える効果もあります。
6	金	○牛乳 ごま酢あえ 麦ごはん みそおでん	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 昆布 みそ	にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん きゅうり	精米 麦 さといも 油 ごま 三温糖	江戸時代に肉を使わない精進料理として、こんにゃくで水鳥の雁(がん)の肉を再現したことから、がんもどきと名付けられました。当時はこんにゃくで作られていましたが、現在はつぶした豆腐に、にんじんやひじきなどの具材をまぜて、油で揚げて作るようになりました。
9	月	○牛乳 せん豆 揚げさば 麦ごはん 根菜のみそ汁	牛乳 塩さば 油揚げ みそ ゆで大豆 昆布	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚油 さつまいも 三温糖	せん豆(座禅)豆は「じやせん豆」とも言われ、熊本県の郷土料理のひとつです。修行中の坊さんが食べていたことから名前がついたと言われています。しわしわの皮と固い歯ごたえが特長の料理ですが、今日はゆで大豆を使い、柔らかく作りました。
10	火	(ワインの カクテルソース) コールスロー ○牛乳 サラダ (ドッグパン) セルフドッグ	牛乳 ウィンナー ラビオリ	たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥バセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	ドッグパン 三温糖 油 コールスロードレッシング	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が、春に出回る春キャベツは巻きがゆるく、柔らかい特徴があります。冬に出回る冬キャベツはつしりと重く、葉もしっかりと巻いており、水分が少ない特徴があります。
12	木	○牛乳 チョコドーナツ ブロッコリーサラダ 米粉入りにんじんパン	牛乳 豚肉	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ	米粉入りにんじんパン うどん麺 カレールウ 油 かんきつドレッシング チョコドーナツ	冬になると八代ではたくさんの野菜が収穫され、その一つにブロッコリーがあります。ブロッコリーは、つぶつぶしたつぼみがたくさんあり不思議な形をしています。給食ではブロッコリーのつぼみだけではなく、茎の柔らかい部分も無駄にしないように食べやすい大きさに切って使います。
13	金	○牛乳 しそあえ 鶏肉の照り焼き 麦ごはん 五目汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しそごはんの素	精米 麦 三温糖 でんぶん 油	しょうがはいろいろな料理に欠かせない食材で、今日は鶏肉の照り焼きを使っています。しょうがは、その味もさることながら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、血液の流れをよくし体を温める働きがあります。また、しょうがは八代市東陽町の特産品でもあります。
16	月	○牛乳 海藻の酢の物 (麦ごはん) (親子丼の具) セルフ親子丼	牛乳 鶏肉 卵 海藻ミックス	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ もやし きゅうり にんじん ホールコーン	精米 麦 でんぶん 油 ごま 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繊維が、たくさん含まれています。食物繊維には、お腹(腸)のそうじをし、お腹(腸)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、栄養価の高い食品です。
17	火	○牛乳 一食ソフトチーズ グリーンサラダ 食パン	牛乳 鶏肉 カクテルワイン ソフトチーズ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり ホールコーン	食パン じゃがいも 油 三温糖	ボトフは、フランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味です。ソーセージや牛・豚・鶏などの肉類と大きめに切った人参や玉ねぎ、セロリなどの野菜をじっくり鍋で煮込み、塩、こしょう、ハーブなどで調味したものです。
18	水	○牛乳 ばんぺいゆ きびなごの磯辺揚げ 麦ごはん 豚汁	牛乳 きびなご 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	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 ばんぺいゆ	精米 麦 小麦粉 米粉 揚油 さといも	今日は「ふるさとくまさんデー」です。豚汁、きびなごの磯辺揚げ、八代市で作られたばんぺいゆの給食です。ばんぺいゆは、ほどよい甘みと爽やかな酸味があり、八代では冬の代表的果実として親しまれています。大きな物で4kgを超える、八代が誇る世界一大きいかんきつ類です。
19	木	○牛乳 チキンナゲット 野菜のナムル チーズパン	牛乳 チキンナゲット 豚ひき肉 豚レバーチップ 赤みそ	たけのこ しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ ねぎ にんじん きゅうり もやし	チーズパン はるさめ 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油	チキンナゲットをよく見ると恐竜の形にみえます。熊本県は、御船町や御所浦町に恐竜博物館があり、恐竜やアンモナイトの化石も発見されています。まさに熊本県は、夢とロマンがあふれる恐竜の県です。発見により、恐竜が生きていた太古の昔が少しづつ解明されるとはなんと興味深いことでしょう。
20	金	【リクエストメニュー】 ○牛乳 ごぼうのマヨネーズサラダ (麦ごはん) (ビーフカレー) ビーフカレーライス	牛乳 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう にんじん ホールコーン きゅうり	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	★☆★ 太田郷幼稚園リクエストメニュー ★☆★
24	火	○牛乳 いちご ミルクパン チリコンカン	牛乳 豚ひき肉 白いんげん豆 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いちご	ミルクパン じゃがいも マカロニ 油	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、いちごは長い時間水に浸けずにさっと洗いましょう。
25	水	○牛乳 (ひじきごはんの具) エビフライ (麦ごはん) セルフひじきごはん	牛乳 鶏肉 ひじき エビフライ 油揚げ 干しつかめ みそ	こんにゃく にんじん いんげん はくさい だいこん	精米 麦 三温糖 油 さといも	エビフライは、日本で開発された日本発祥の料理です。えびは加熱すると丸まってしまいます、えびフライは、包丁で切れ目を入れてまっすぐに仕上げます。えびは、日本で古くから縁起が良いとされ、食べられてきた食材です。小さな投資や労力で大きな利益を得るたとえ「えびでたいを釣る」ということわざもあります。
26	木	○牛乳 フレンチサラダ 丸パン	牛乳 豚肉 チキンハム	たまねぎ トマト しめじ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも シチュー油 油 三温糖	今日はブラウンルウを使ったトマトシチューです。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。
27	金	○牛乳 ごまあえ いわしのみぞれ煮 麦ごはん はんぺん まし汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 はんぺん まし汁	キャベツ えのきたけ にんじん もやし にんじん きゅうり	精米 麦 ごま ねりごま 三温糖	和食のよさは、一汁三菜(給食では一汁二菜)の栄養バランスがとれた組み合わせや季節の食材を生かした料理法、だしのうま味を生かした汁ものなどがあります。和食は、私たちにとって大切な食文化であり、健康的な食生活を支える重要な役割を果たしています。

☆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 597 23.1

中学校平均 764 28.6