

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とたらず豊富で良質な水の恩恵を受け、農業が盛んな地域です。

八代市教育委員会

生産量日本一のトマトやいちごをはじめ、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。

【晩白柚】
大きさは大人の頭ほどある
橘類(かんきつるい)で、世
一大きな柑橘類としてギネス
記録に認定されています。

八代市の平野部は、トマトが冬から春にかけてたくさん生産されます。

 …パンざら
 …大きいしよつき
 …小さいしよつき

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		おもに体の調子をとる			おもにエネルギーになる	Kcal
2	月	りんご きんぴらごぼう 麦ごはん セルフ親子丼	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ ごぼう にんじん こんにやく りんご	精米 麦 油 でんぶん ごま 三温糖 油	きんぴらとは、細長く切った野菜を砂糖、みりん、しょうゆで甘辛くあじをつけたものです。一般的にはごぼう、さつまいも、れんこん、にんじんなど根菜類を使って炒めた料理です。	593 721	24.8 30	
3	火	小さい梅香フライ 大豆かりんとう 麦ごはん 【節分メニュー】	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 小さいわし 大豆	こんにやく だいこん ごぼう はくさい ねぎ しょうが	精米 麦 さいとも 油 でんぶん 黒砂糖	今日は節分メニューです。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、鬼がいないの独特の言い方を講ずるとさるわ	681 842	28.7 35.4	
4	水	一食ふりかけ 三色なます 麦ごはん おでん	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 こんぶ ふりかけ	にんじん だいこん こんにやく だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 さいとも 油 上白糖	おでんに入っている「がんもどき」は、江戸時代に精進料理として、こんにやくで水鳥の雁(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。当時はこんにやくで作られていましたが、今ではつづした豆腐に、にんじんやひじきなどの具材をまぜて、油で揚げた作るようになりました。	586 693	23.6 28.3	
5	木	トマトサラダ ミルクパン 冬野菜のシチュー	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん かぶ はくさい ブロッコリー しめじ クリームコーン(缶) きゅうり トマト レタス	パン 油 シチュールウ 油 三温糖	八代で生産されるトマトは、秋から冬に収穫されます。県内ではもちろん、全国でも1位の生産量です。そのほかにも今日は、レタス、ブロッコリーも八代産です。比較的温暖な気候を利用した農家の方の努力で八代産のトマト、レタスも冬においしくいただけます。	587 751	23.7 29.9	
6	金	ポテトサラダ 麦ごはん ハヤシルー ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマトビュール きゅうり ホールコーン	精米 麦 油 ハヤシルー 【じゃがいも】 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいもは、カレーや肉じゃが、スープなどおかずとして、そして主食として様々な料理に使われます。そして、サラダの材料にもなります。ポテトサラダは、ゆでたじゃがいもを潰し、	679 841	22.2 26.7	
9	月	塩ばさ 【お花】花炒り煮 麦ごはん さつま汁	牛乳 鶏肉 油あげ みそ 塩ばさ おから 鶏肉	はくさい にんじん ごぼう しょうが ねぎ こんにやく キャベツ にんじん 小ねぎ 干しいたけ	精米 麦 さいとも 油 油 三温糖	うの花炒り煮とは、豆腐を作る過程で豆乳を搾った後に残る「おから」を、鶏肉やキャベツ、にんじんなどの具と炒め、だし汁や砂糖、醤油などの調味料で味付けした料理です。「うの花」とはおからの別名で、小さい白い花が寄り集まっている「ウツギの花」に似ていたことから「うの花」の名前でも呼ばれるようになりました。	659 810	25 30.2	
10	火	うまかコロッケ コールスローサラダ バーガーパン オニオンスープ セルフコロッケバーガー	牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん 乾燥ハセリ キャベツ きゅうり にんじん	パン コロッケ 揚げ油 油 ドレッシング	うまかコロッケは、馬肉を使いコロッケにしています。以前はカレー味でしたが、今回から醤油で味をつけたコロッケに変わります。今日は、セルフコロッケパンにして、サラダやコロッケをパンにはさんで食べましょう。	556 656	18.6 21.5	
12	木	いちご チキンサラダ 人参パン ラビオスープ	牛乳 サラダチキン	たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん いちご	パン ラビオリ 油 ノンエッグマヨネーズ	熊本県のいちごの生産量は、第1位栃木県、第2位福岡県につづき、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と洗いましょう。	524 672	20.1 25.2	
13	金	中華まぜご飯の具 麦ごはん ミニ肉まん 中華コン スープ セルフごろごろ中華まぜご飯	牛乳 豚ひき肉 卵	はくさい にんじん れんこん 干しいたけ しょうが にんにく 黄パプリ には 玉ねぎ にんじん キラゲ クリームコーン(缶) ホールコーン	精米 麦 ごま油 でんぶん 油 肉まん	肉まんは、中国が発祥です。中国から日に伝わり、日本人の味覚に合うように生まれかわりました。肉まんは、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を混ぜ合わせた皮に豚肉、竹の子などの具材を包み蒸したものです。日本では、カレー、ピザ、あんこなどいろんな具材が入ったものがありますね。	588 737	20.8 25.2	
16	月	ホキのかぼす ソースかけ ゆでもやし 麦ごはん たぬき汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ かぼす果汁 もやし にんじん きゅうり	精米 麦 油 でんぶん 小麦粉 揚げ油 三温糖 ごま油	たぬき汁とは、精進料理の一種で、肉食が食べられない寺院では、肉の代わりに凍ったこんにやくを食べやすい大きさにちぎり、ごま油で炒めて汁物に入れたところ、肉と同じ食感であったことから精進料理として 広まったとされています。ごぼうやだいこんなど入れ味噌味、しょうゆ味があります。	579 704	24.4 28.6	
17	火	焼きプリンタルト 【ブロッコリーサラダ】 食パン カレーうどん	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ	もやし たまねぎ ニンニク ニン しょうが リンゴビュール ブロッコリー レタス にんじん	精米 麦 うどん種 カレールウ 三温糖 油 焼きプリンタルト	冬になると八代ではたくさんの野菜が収穫され、その中にブロッコリーがあります。ブロッコリーは、つぶぶしたつぼがたまにある不思議な形をしています。給食ではブロッコリーのつぶみだけでなく、茎の柔かい部分が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。	689 847	22.2 27.2	
18	水	鹽白柚(ばんべいゆ) 牛乳 れんこんキムチ揚げ 麦ごはん 南開揚げ丼の具 【ふるさとくまんデー】	牛乳 南開揚げ 鶏肉 卵	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん 鹽白柚	精米 麦 でんぶん 油 小麦粉 てんぷら粉 揚げ油	今日は「ふるさとくまんデー」です。ばんべいゆは、八代市産です。ばんべいゆは水分も多く、ほどよい甘みと爽やかな酸味があります。家においておくとかさわやかな匂い、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果実です。	610 744	23.7 28.2	
19	木	【オリンピック・パラリンピック 旅の旗】 一食ソフトチーズ 牛乳 カツレツ イタリアンサラダ フオカッチャ ミネストローネ 【味の旗 イタリア】	牛乳 ベーコン とうかつ ソフトチーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト(缶) にんにく 乾燥ハセリ きゅうり キャベツ りんご	フオカッチャ シェールマカロニ 油 揚げ油 ドレッシング	2026年2月6日から22日まで、第25回オリピック冬季競技大会が、3月5日から15日までパラリンピックがイタリア北部の都市ミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催されます。世界トップクラスの選手の競技をぜひ見てください。今日は、イタリア料理の献立にしました。フオカッチャはピザの生地のもとになったパンです。ミラノ風カツレツは、とんかつに粉チーズを混ぜて揚げますが、今回はとんかつに、チーズをつけるなどして食べてください。もちろんチーズは、フオカッチャにつけて食べてもいいです。	500 612	20.8 24.2	
20	金	手作り佃煮 牛乳 大根と鶏肉の味噌煮 麦ごはん のっぺい汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鶏肉 味噌 昆布 いりこ 糸かつお	ごぼう にんじん だいこん にんにく 干しいたけ だいこん にんじん こんにやく しょうが	精米 麦 さいとも でんぶん 油 三温糖 ごま 三温糖	みそは、蒸した大豆をつぶし、麹菌と塩、種水を混ぜ合わせ発酵させた調味料です。みそは、発酵することで、アミノ酸やビタミンが増加し、大豆に本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。昔から日本人の健康を支えてきた伝統食品です。味噌汁の他にも今日の大根と鶏肉の味噌煮のように煮物としてもおいしく味わえます。	594 732	25.5 30.9	
24	火	鶏肉のマー マレード焼き 食パン ツナ大根サラダ コーンスープ	牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン(缶) しめじ にんにく ママレード だいこん にんじん	パン 油 シチュールウ ドレッシング	マーマレードは柑橘類(かんきつ類)を原料とし、その皮も使ったものを言います。そのほか、マーマレードには柑橘(その皮も使った)の皮が入ってないという点とジャムとは言うことはできません。皮の入っていない物は、ジャムということになります。例えば「みかんジャム」というとみかんの皮は入っていません。	625 808	29 36.0	
25	水	ワカメごはん 牛乳 おのニニク 焼き 麦ごはん トマトだご汁 【和食献立】	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤魚 ちりめん わかめ	トマト にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん はくさい にんにく にんじん	精米 麦 小麦粉 白米粉 油 三温糖 ごま 油	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、だしと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。	557 676	26.1 31.0	
26	木	ふわもちクリームパニラ 牛乳 コーンサラダ 麦ごはん チキンカレー	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにくりんごビュール きゅうり レタス キャベ					

☆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場合があります。

平均

598	23
742	28