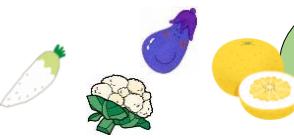


学校給食献立表



今月の献立のねらい 「八代の特産品を知ろう」

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野菜、ばんべ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柑橘類(かんきつるい)で、世界一大きな柑橘類としてギネス記録に認定されています。



【トマト】

八代市の平野部は、トマトが春から春にかけてたくさん生産されます。

八代市南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	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		Kcal	g
2	月	りんご 牛乳 まんべいゆ 麦ごはん セルフ親子丼の具	○牛乳 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 こんにゃく りんご	精米 麦油 でんぶん ごま 三温糖 油	きんびらとは、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	牛乳 小麦わん 大豆かりんとう 麦ごはん 豚汁 【節分メニュー】	○牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 小麦わん 大豆	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん はさい ねぎ しょうが	精米 麦 さといも 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とて、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。	681 842	28.7 35.4
4	水	一食ふりかけ 牛乳 三色なます 麦ごはん おでん	○牛乳 牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 こんぶ ぶりかけ	にんじん だいこん こんにゃく だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 さといも 油 上白糖	おでんに入っているのがんもどきは、江戸時代に精進料理として、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、今はつぶした豆腐に、にんじんやじ芋などの具材をませて、油で揚げて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 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 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。県内にはもちろん、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	牛乳 ボテサラダ 麦ごはん ハヤシライス	○牛乳 牛乳 豚肉 粉チーズ	牛乳 豚肉 粉チーズ きゅうり ホールコーン	精米 麦 油 ハヤシルウ じやがいも 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。ボテサラダは、ゆでたじゃがいもを漬し、野菜をいれて、マヨネーズで和えたものです。野菜は、家庭で	679 841	22.2 26.7
9	月	塩さば 卵の花炒り煮 麦ごはん	○牛乳 牛乳 鶏肉 油あげ みそ さつま芋 おから 鶏肉	はくさい [にんじん ごぼう しおり ねぎ こんにゃく キャベツ にんじん 小ねぎ 干しいたけ]	精米 麦 さつまいも 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」を、鶏肉やキヤウリ、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」に似ていますから「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 牛乳 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 牛乳	たまねぎ [にんじん 乾燥バセリ キャベツ きゅうり にんじん]	パン コロッケ 揚油 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あります。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 ラビオリースープ	○牛乳 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位福岡県、第2位鹿児島県につづく、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、履刑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げずにさっと洗いましょう。	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 【セルフごろごろ中華まぜご飯】	○牛乳 牛乳 中華コーン スープ	牛乳 豚ひき肉 卵	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変わりました。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、日本では、カレー、ピザ、あんこなどいろいろ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 麦ごはん	○牛乳 牛乳 油揚げ ホキ	だいこん [にんじん ごぼう こんにゃく 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 揚油 油 でんぶん 小麦粉 三温糖 三温糖 ごま油	ためき汁とは、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ゃ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りと、肉と同じ感覚であったことから精進料理として広まつたとされています。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 牛乳 プロッコリーサラダ 食パン カレーラ면	○牛乳 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 ニラ しゃぶしゃぶ リンゴピューレ プロッコリー レタス にんじん	精米 麦 うどん麺 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、その中にプロッコリーがあります。プロッコリーは、つぶつぶしたつぼみがたくさんある不思議な形をしています。給食ではプロッコリーのつぼみだけでなく、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っています。	689 847	22.2 27.2
18	水	晩白柚(ばんべいゆ) れんこんキムチ揚げ 麦ごはん 【ふるさとくまんデー】	○牛乳 牛乳 南関揚げ 鶏肉 卵	干しいたけ たまねぎ [にんじん ねぎ れんこん 晩白柚]	精米 麦 でんぶん 油 小麦粉 てんがら粉 揚油	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。ばんべいゆは水分が多く、ほどよい甘みと爽やかな酸味があります。家においておしゃべりかないで、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。	610 744	23.7 28.2
19	木	【オリビック・パラリンピック 味の旅】 一食ソフトチーズ 牛乳 カツレツ イタリアンサラダ フォカッチャ ミネストローネ 【味の旅 イタリア】	牛乳 牛乳 ペーパー とんかつ 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 乾燥バセリ きゅうり キャベツ りんご]	フォカッチャ シェルマカロニ 油 揚油 ドレッシング	2026年2月6日から22日まで、第25回オリビ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ノルティーナ・ダンペゼオで開催されます。世界トップクラスの選手の競技を見せてください。今日は、イタリア料理の歴史にしました。フォカッチャはイタリアの生地の元になったパンです。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、今はとんかつにして、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、フォカッチャについて食べてください。	500 612	20.8 24.2
20	金	手作り佃煮 大根と鶏肉の味噌煮 麦ごはん のっつい汁	○牛乳 牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 いりこ 糸かつお	ごぼう [にんじん だいこん 干しいたけ だいこん にんじん こんにゃく しょうが]	精米 麦 さといも 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類が増加し、大豆に本来含まれない酵母や乳酸菌などを摂取できます。昔から日本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 マーレード焼き ツナ大根サラダ 食パン コーンスープ	○牛乳 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 マーレード だいこん きゅうり にんじん]	パン 油 シチュー 油 ドレッシング	マーレードは柑橘類(かんきつるい)を原料とし、その皮も使ったものと言います。そのため、マーレードには柑橘(かんきつ)の皮が入っていないとマーレードとは言いません。皮の入っていないものは、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	ワカメごはんの おの二ニニ の具 麦ごはん 【和食献立】	○牛乳 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 はいりん にんじん にんじん]	精米 麦 小麦粉 白玉粉 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。だしのうま味を生かした汁物などの味があります。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。	557 676	26.1 31.0
26	木	わわもちクリームバニラ 牛乳 コーンサラダ 麦ごはん チキンカレー	○牛乳 牛乳 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 りんごピューレ きゅうり レタス キャベツ にんじん ホールコーン]	パン 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング ふわもちクリームバニラ	カレーは、給食で1位、2位を争う人気の料理です。カレーには、玉ねぎ、にんじん、じゃがいものなどが入ります。給食のカレーには、色々なルー、赤ワインやソースが入っています。たくさんの野菜を使っていいるので、うまいがでておいしいになります。	679 821	21.0 25.1
27	金	揚げパン(中 いちごシャム 3のみ) グリーンサラダ コッペパン ボトフ	○牛乳 牛乳 ウインナー 黄粉(中3のみ)	たまねぎ [にんじん キャベツ にんにく レタス きゅうり リーフレタス 枝豆むきみ]	精米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング いちごシャム 三温糖 揚油(中3のみ)	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。今日は、中学3年生のみ揚げパンです。ほかの学年は3月に出ますので、楽しみに待っていてください。	500 681	18.8 24.9

*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。

平均

598 23

742 28