



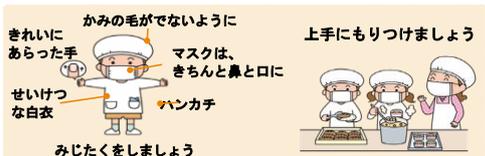
さあ、みんなの給食がはじまるよ！

今月の献立のねらい「給食の献立を知ろう」

①手をしっかりあらう



②みんなでじゅんぴする



③みんなで楽しく食べる



④みんなでかたづけ



八代市南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			たん白質	Kcal	
			赤	緑	黄	たん白質	Kcal	
10	金	○ 牛乳 まごはん パンサンスー マーポー豆腐 ハム	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん	精米 麦 でんぶん ごま油 はるさめ ごま 三温糖 ごま油	豆腐は中国から伝わってきた食べ物ですが、現在では日本全国に広がり和食にも欠かせない食材の一つです。豆腐は、作る過程でできる豆乳やおから、豆腐を揚げて作る油あげや厚揚げなどさまざまな食品に変化します。	618	23.9
13	月	○ 牛乳 茎わかめのきんぴら 南関あげ セルブ南関あげ丼	牛乳 鶏肉 卵 南関あげ 茎わかめ てんぷら	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう こんにゃく	精米 麦 でんぶん 油 三温糖 油	南関町は、熊本県の北西部に位置し、古くから開所の町として栄えてきました。名産の南関あげはみそ汁やおひたしのほか、おもてなし料理の南関あげ巻き寿司、郷土料理の南関煮しめなどに使われています。今日の給食は、南関あげを鶏肉や野菜と煮込んで卵でとじた「南関あげ丼」です。ごはんにかけて食べましょう。	594	21.2
14	火	○ 牛乳 甘夏サラダ (ハヤシライス) 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 トマトピューレ 甘夏みかん(缶) きゅうり レタス	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	「ハヤシライス」の名前の由来は諸説ありますが、その1つに、人の名前が由来とされた説があります。それは、医師の早矢仕(ハヤシ)さんが、子どもたちに栄養をつけさせたいと考え、当時流行っていたハンジュービーを元にして、肉と野菜を煮込んだものをご飯にかけて提供したという説です。	651	20.5
15	水	○ 牛乳 ぎょうざ まごはん わかめスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐 ぎょうざ	しょうが にんにく キャベツ ビーマン 赤ピーマン にんじん えのきたけ	精米 麦 でんぶん ごま油 油	給食のまごはんは、精米に麦を10%入れたまごはんです。使用する麦は、熊本県産の大麦100%です。お米と似た形状にカットしてあるのを見た目も気にならず、ふちもちとした食感が楽しめます。麦には食物繊維が豊富に含まれているので、不足しがちな食物繊維の摂取に効果的です。	614	24.2
16	木	○ 牛乳 マーメイド チキン 春キャベツのスープ 食パン	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	パン マーメイド 油	春キャベツは、普通のキャベツと比べると、水分が多いのでみずみずしく、葉が柔らかいことが特徴です。葉が柔らかいので、炒めたりじっくり加熱する料理よりは、サツ火を通すスープやサラダに向いています。春キャベツは、収穫される時期も限られるので今の時期に味わいましょう。	530	25.8
17	金	○ 牛乳 サラたまのマヨボんあえ 魚の揚げ煮 まごはん わかたけ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 ホキ ちくわ 干しわかめ ツナ 糸かつお	しょうが にんにく たけのこ ねぎ サラたまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	毎月19日は食育の日です。八代市の学校給食では、食育の日を「ふるさとくまさんデー」として熊本・八代の産物を使った献立を実施します。今日は熊本県産のサラたまねぎを使ったサラたまのマヨボんあえと、旬のたけのこを使ったわかたけ汁を作りました。地元でとれた春の食材を使った献立を味わってください。	613	25.6
20	月	○ 牛乳 まごはん 枝豆と豆腐のメンチカツ みそ汁 セルブまごはん	牛乳 鶏肉 大豆 枝豆と豆腐のメンチカツ 油揚げ 干しわかめ みそ	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにゃく ねぎ たまねぎ しめじ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 じゃがいも	今日は鶏肉や大豆、ごぼう、こんにゃく、しいたけなどたくさんのお具が入ったまごはんを作りました。いろいろな具材のうまみがたっぷりです。ごぼうやこんにゃくなど噛み応えのある食材も入っています。ごはんと混ぜて、よくかんで食べましょう。	603	25.1
21	火	○ 牛乳 オムレツ 野菜サラダ 食パン マカロニスープ	牛乳 オムレツ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レタス バイン(缶)	パン マカロニ 油 三温糖	学校給食用パンに使用している小麦粉と脱脂粉乳は、国産100%です。中でも、ひのくにパン、ソフトフランスパンは、熊本県産小麦粉100%、その他のパンは熊本県産小麦粉60%、北海道産小麦粉40%を使用しています。風味豊かなパンを味わってください。	520	20.9
22	水	○ 牛乳 手作り佃煮 まごはん すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ 干しわかめ いりこ 糸かつお 昆布	黒皮かぼちゃ たまねぎ にんじん 枝豆むきみ えのきたけ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 ごま 三温糖	給食で使うかぼちゃには、日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあります。今日使用している黒皮かぼちゃは、日本かぼちゃの一種です。西洋かぼちゃに比べると、水分が少なく甘味は少ないのですが、果肉がきめ細かくでやわらかく、煮ずしにくいのが特徴です。今日の給食では、鶏ひき肉と一緒にそぼろ煮にしています。	544	21.8
23	木	○ 牛乳 フレンチサラダ ミルクパン スパゲティ ミニトースト	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひきわり大豆	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	パン スパゲティ 油 三温糖	スパゲティとは、イタリア料理で使われるパスタの一種です。ミートソースは、ひき肉を使ったスパゲティのソースで、給食では、ケチャップやウスターソースなどを使ってゆでに仕上げます。お店で見かけるスパゲティミートソースは甘めにた麺の上にソースをかけるスタイルが一般的ですが、給食では麺とソースをしっかりと混ぜて作ります。	614	24.9
24	金	○ 牛乳 【和食を味わう日】 さばの塩焼き 春キャベツのごまあえ まごはん みそ汁	牛乳 塩さば 豆腐 油揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ ねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり	精米 麦 三温糖 ごま ねりごま	給食では、和食のよさを見直し、日本の伝統的な食文化を子供たちに伝えていくために、和食の献立を多く取り入れています。また、月に1回「和食を味わう日」を設け、和食の献立を意識してもらいたいと考えています。今日の給食は、一汁二菜の和食の献立です。	658	25.6
27	月	○ 牛乳 【入学・進級お祝い給食】 お祝いデザート コールスローサラダ まごはん チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも 油 カレールー ドレッシング デザート	入学・進級おめでとうございます。給食センターでは、みなさんが元気に学校生活を送れるように、心を込めて給食を作っています。給食は、栄養のバランスを考えていろいろな食材を使っています。好きな食べ物も苦手な食べ物も、しっかり食べましょう。今日の給食は、入学・進級お祝いデザートもついています。	724	21.0
28	火	○ 牛乳 海藻サラダ 魚の香味だれ まごはん 春雨スープ 海藻ミックス	牛乳 赤魚 ベーコン 海藻ミックス	しょうが にら たまねぎ キャベツ にんじん 干しきくらげ ねぎ きゅうり ホールコーン にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま油 はるさめ 油 ごま油 三温糖	海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。海藻には、出しとしても使用する「こんぶ」、みそ汁の具材として欠かせない「わかめ」、のり、ひじき、もずくなどがあります。今日は、わかめ、茎わかめ、こんぶ、赤とさかのりなどを使用しています。	614	22.7
30	木	○ 牛乳 ハンバーグ カクテル ソース グリーン サラダ 春野菜の シチュー セルブハンバーガー	牛乳 ハンバーグ ベーコン 粉チーズ スキムミルク 生クリーム	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり レタス 枝豆むきみ	パン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ 三温糖 油	熊本で生産されるアスパラガスは、3月から4月にかけて収穫される春芽と、6月から10月にかけて収穫される夏芽があります。春芽は、夏芽に比べてゆっくりに成長するため、みずみずしい旨味も旨みも詰まっています。特においしいとされます。アスパラガスも鮮度が命です。新鮮であればあるほど柔らかくておいしいです。	682	26.6

令和8年度の給食費が決まりました

区分	月額	一食単価	保護者負担額
幼稚園	4,800円	292円	3,400円
小学校	5,700円	327円	500円
中学校	6,600円	381円	3,600円

☆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。

明学校 612 23.5

中学校 756 28.5

令和8年度の給食費については、米やパン、牛乳などの学校給食用物資の価格上昇が見込まれるため、各学校・園で1食単価および月額を値上げしております。ただし、負担軽減事業の拡充により、実際の保護者負担額は月額給食費から公費負担分を減額した金額となります。今後も、子どもたちの成長に必要な栄養の確保と安全でおいしい給食づくりをめざしてまいりますので、保護者の皆様方におかれましては、ご理解とご協力をお願いいたします。



※年度末に実際の給食回数に応じて精算・調整を行います。

