



【和食の基本形】

平安時代から受け継がれている一汁三菜の組み合わせは、主食のごはん、主菜である魚や肉、副菜の野菜と汁物です。一汁三菜を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

また、豊かな風味やうま味を持つだしは、日本人の食生活に欠かせないものです。給食でもカツオや昆布でおいしくだしをとり、素材の味をいかすようにしています。



中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	<div><div><div>中華あえ</div><div>○牛乳</div></div><div>麦ごはん<div>マーボー春雨</div></div></div>	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 干しきくらげ たけのこ缶 ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	精米 麦 はるさめ ごま油 油 三温糖 ごま ごま油 ラー油	はるさめは、緑豆(りよくとう)やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られる乾麺です。半透明で細長い形状が、春にしとしとと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。	570	20.1	
							738	24.6	
4	水	<div><div>黒糖大豆</div><div>○牛乳</div></div> <div>磯香あえ (セルフ南関揚げ井の具) (麦ごはん)<div>セルフ南関揚げ井</div></div>	牛乳 鶏肉 南関揚げ 卵 のり	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし にんじん 黒糖大豆	精米 麦 でんぷん 油 三温糖	南関町は熊本県の北西部に位置し、古くから関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。今日は給食で人気メニューの「南関揚げ井」です。	593	22.2	
							763	27.3	
5	木	<div><div>白菜とりんごのサラダ</div><div>○牛乳</div></div> <div>米粉入り にんじんパン<div>ほうれん草とさきのこのクリームパンネ</div></div>	牛乳 鶏肉	ほうれん草とさきのこのクリームパンネ 白しめじ エリンギ はくさい りんご きゅうり	パン ペンネ シチュールウ 油 油 三温糖	食べれば医者いらず!になると言われるほど、健康効果の高いりんごです。皮をむいて食べることが多いですが、皮と果肉の間にポリフェノールやペクチンが含まれているので、よく洗って皮ごと食べることで効率よく摂取できます。	565	20.8	
							721	25.7	
6	金	<div><div>かみかみきんぴら</div><div>○牛乳</div></div> <div>さんまの甘露煮 麦ごはん なめこのみそ汁 【いい歯の日メニュー】</div>	牛乳 さんまの甘露煮 豆腐 南関揚げ 干しわかめ みそ 赤みそ 茎わかめ	たまねぎ なめこ水煮 にんじん ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	精米 麦 ごま 三温糖 油	11月8日は、「い(1)い(1)歯(8)」の日です。80歳になっても、自分の歯を20本以上保つという「8020運動」の一環で実施されています。今日は、歯をつくるもとになるカルシウムの多い食品を使い、噛みごたえのある食材をよくかんで食べる献立になっています。	589	22.4	
							752	27.0	
9	月	<div><div>しそひじき</div><div>○牛乳</div></div> <div>ごま酢あえ 麦ごはん みそおでん</div>	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 こんぶ みそ しそひじき	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	うずらの卵はウズラ(鶉)が産む卵で、鶏卵よりも小さく、にわとりの卵の6分の1程度の重さです。うずらの卵は小さいながらも栄養価が非常に高く、鶏卵と比べてビタミンB群、ビタミンA、鉄分、カルシウム、亜鉛などが豊富に含まれています	596	23.5	
							768	29.3	
10	火	<div><div>ミルク</div><div>○牛乳</div></div> <div>食パン<div>チリコンカン</div></div> <div>野菜スープ</div>	牛乳 豚肉 鶏肉 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	パン じゃがいも 油 ミルク	チリコンカンはメキシコ料理を由来とし、アメリカ・テキサス州で発展したメキシコ風アメリカ料理です。日本のチリコンカンはケチャップやウスターソース、砂糖をベースにした、トマトの甘みとコクが引き立つ味付けが主流です。	521	20.9	
							652	25.8	
11	水	<div><div>(セルフピビンパ井の具)</div><div>○牛乳</div></div> <div>(麦ごはん)<div>セルフピビンパ井</div></div> <div>わかめスープ</div>	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐	にんにく にんじん たけのこ缶 もやし はくさいキムチ にら たまねぎ えのきたけ にんじん	精米 麦 ごま 三温糖 ごま油 油	豆腐は東アジアや東南アジアなど広範囲な地域で古くから食べられ続けている大豆加工食品です。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られています。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な食感です。	533	19.4	
							683	23.9	
12	木	<div><div>カリフラワー</div><div>○牛乳</div></div> <div>サラダ 食パン<div>かぼちゃのシチュー</div></div> <div>黒糖パン</div>	牛乳 鶏肉	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん クリームコーン缶 かぼちゃペースト カリフラワー はくさい きゅうり にんじん	パン シチュールウ 油 ドレッシング	カリフラワーはブロッコリーの突然変異として誕生した野菜です。白色の他に紫色やオレンジ色など変わった品種もあります。また、八代は全国有数のカリフラワーの産地で、生産が盛んです。八代平野で育ったカリフラワーは甘く、ビタミンCがたっぷりで美容と健康に効果的です。	570	18.8	
							726	23.1	
13	金	<div><div>きくらげの酢の物</div><div>○牛乳</div></div> <div>ちくわの磯辺揚げ 麦ごはん いちよう葉汁 【ふるさとくまさんデー】</div>	牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 鶏肉 厚揚げ ゆで大豆	にんじん しめじ だいこん 枝豆むきみ きくらげ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 油 三温糖 ごま油 ごま	「ふるさとくまさんデー」では、熊本県や八代地域の産物、郷土料理、旬の食べ物を使った特色ある献立を紹介しています。今月は八代市の特産品ちくわや、熊本県の郷土料理「いちよう葉汁」を紹介します。酢の物には熊本県産のきくらげを使っています。	591	20.7	
							765	27.0	
16	月	<div><div>(セルフ混ぜごはんの具)</div><div>○牛乳</div></div> <div>(麦ごはん)<div>ポテトコロッケ</div></div> <div>大根のみそ汁 セルフ混ぜごはん</div>	牛乳 鶏肉 ポテトコロッケ 南関揚げ 干しわかめ みそ	にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ こんにゃく だいこん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	寒い季節の大根は甘みが強く水分が多いのが特徴で、煮物やおでんなどによく使われますが、今日はみそ汁の具として使いました。だいこんには消化を助けてくれる酵素が含まれています。	667	20.6	
							809	24.1	
17	火	<div><div>いちごジャム</div><div>○牛乳</div></div> <div>マカロニサラダ 食パン<div>ポトフ</div></div>	牛乳 鶏肉 ウィナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	パン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	ポトフはフランス語で「Pot(鍋)」と「Feu(火)」を組み合わせた言葉で、文字通り「火にかけた鍋」を意味します。フランスの家庭料理として親しまれ、肉やソーセージ、ベーコンなどの肉類と、ニンジン、タマネギ、セロリ、キャベツ、カブなどの野菜を大きめに切って長時間煮込みます。	571	23.6	
							726	29.2	
18	水	<div><div>チンジャオロースー</div><div>○牛乳</div></div> <div>麦ごはん 中華つくね スープ</div>	牛乳 鶏肉 中華つくね	しょうが にんにく こんにゃく もやし たけのこ にんじん 青ピーマン たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ	精米 麦 三温糖 でんぷん 油 はるさめ 油 ごま油	チンジャオロースーはピーマンと肉の細切りを炒めた代表的な中華料理です。オイスターソースをベースにしたコクのある味付けと、野菜のシャキシャキとした食感が特徴です。「チンジャオ」はピーマンやししとうなどの緑色の唐辛子を指し、「ロー」は肉、「スー」は細切りを意味しています。	571	21.2	
							734	25.7	
19	木	<div><div>(ハンバーグ</div><div>○牛乳</div></div> <div>のカクテルソース) (バーガーパン)<div>フレンチサラダ</div></div> <div>セルフハンバーガー</div>	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん クリームコーン缶 ホールコーン しめじ	パン 三温糖 油 三温糖 シチュールウ	キャベツはヨーロッパ原産の野菜です。日本には江戸時代にオランダ人によって伝わり、明治時代になり家庭や畑で栽培されるようになりました。キャベツには胃炎や潰瘍(かいよう)の回復に効果があるといわれているビタミンUが多く含まれています。	633	23.3	
							812	29.1	
20	金	<div><div>もみあえ</div><div>○牛乳</div></div> <div>ししゃもフライ 麦ごはん 根菜汁 【和食の日メニュー】</div>	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 南関揚げ 豆腐 みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり つぼ漬け キャベツ にんじん	精米 麦 揚げ油 さといも 油 ごま	11月24日は「和食の日」です。和食は食事の場における季節感や自然の美しさの表現、年中行事との密接な結びつきなどといった特徴をもつ、世界に誇るべき食文化です。和食の良さを感じながら味わいましょう。	575	20.6	
							783	27.2	
24	火	<div><div>魚のバーベキューソース</div><div>○牛乳</div></div> <div>食パン<div>ヨールスローサラダ</div></div> <div>ポテトのスープ</div>	牛乳 ホキフライ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	パン 揚げ油 三温糖 じゃがいも 油 ドレッシング	ヨールスローサラダの由来はオランダにあり、オランダ語で「kool(コール)」はキャベツを意味します。一般的な野菜サラダは食べる直前にドレッシングをかけますが、ヨールスローはあらかじめ調味料とあえ、味をなじませるのが特徴です。	534	20.4	
							671	24.8	
25	水	<div><div>ヨーグルトあえ</div><div>○牛乳</div></div> <div>(麦ごはん) (チキンカレー) チキンカレーライス</div>	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油	ヨーグルトは牛乳などの乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。そのためヨーグルトは、カルシウムやタンパク質などの栄養が豊富で、お腹の調子を整える乳酸菌も入った栄養価の高い食品です。	642	18.6	
							829	22.6	
26	木	<div><div>大根サラダ</div><div>○牛乳</div></div> <div>ミルクパン<div>すきやきうどん</div></div>	牛乳 豚肉	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん ホールコーン きゅうり	パン うどん麺 三温糖 油 三温糖 油	白菜は11月から2月にかけて旬を迎える冬野菜です。この時期に甘みが増しておいしくなります。すきやきなどの鍋料理は、煮込むことで白菜のかさが減ってたくさん食べられるため、特におすすめです。	566	21.8	
							723	26.9	
27	金	<div><div>ごまマヨあえ</div><div>○牛乳</div></div> <div>キャベツ入りつくね 麦ごはん かぼちゃのみそ汁</div>	牛乳 キャベツ入りつくね 南関揚げ 干しわかめ みそ ちくわ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ	精米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごまには小さな粒の中にもしっかりと栄養が詰まっています。ごま特有の「セサミン」という成分には、体の中がサビつくのを防ぎ、疲れをたまりにくくする強いパワーがあります。小さな粒に詰まった栄養をしっかりと味わってください。	606	19.6	
							771	23.4	
30	月	<div><div>きゅうりのゆかりあえ</div><div>○牛乳</div></div> <div>ホキの西京焼き 麦ごはん 五目汁</div>	牛乳 ホキ 米みそ 厚揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ しそごはんの素	精米 麦 三温糖 油	五目汁はにんじん、ごぼう、しいたけ、だいこんなどの根菜が中心の具だくさんの汁物です。名前の「五目」には、材料の数を指すのではなく、栄養バランスが整った料理という意味が込められています。	536	24.3	
							684	29.3	
☆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	580	21.2
								743	26.1

☆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。