



今月の献立のねらい 「日本の食文化を知ろう」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、南北に長く、四季が明確な日本ならではの多様で豊かな自然から生まれた伝統的な食文化です。日本各地でとれる旬の食材を使うことで季節が感じられ、栄養バランスにも優れており、年中行事とも関係が深いです。和食の良さを知り、大切に受け継いでいきましょう。



【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。

又、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る、素材の味をいかすようにしています。



八代市麦島学校給食センター

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		牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ たけのこ缶 干しいたけ にんじん きゅうり もやし	ミルクパン ビーフン ごま油 油 ごま油 三温糖 ごま	ビーフンとは、うるち米の米粉を原料に作られる細い麺のことで、中国南部の福建省発祥の食品です。日本で一般的に見られるものは素麺のように細く、炒め物やスープ料理に広く使われています。今日は、たくさんの具を入れて五目ビーフンにしました。	579	21.5	
						740	26.5		
4	水		牛乳 豚肉 粉チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 かんきつドレッシング	ひじきは、波が荒い海岸近く、岩場などに多く繁殖し、乾燥させて食用にされる海藻です。ひじきは、日本人が昔から煮物などの家庭料理に利用してきた食材です。栄養価が高く、カルシウム・食物繊維・鉄などが豊富に含まれています。 ★ポークカレーとひじきサラダは、「給食番長」のブックメニューです。	610	19.3	
						777	23.6		
5	木		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 干しわかめ	しょうが 枝豆むきみ にんじん ごぼう 干しいたけ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 油 さつまいも てんぷら粉 ホットケーキミックス 揚げ油	さつまいもは中央アメリカ原産で、日本では江戸時代に薩摩地方(鹿児島県)から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。食物繊維やビタミンCなどが多く含まれています。果肉の色も様々で、アントシアニンを含む紫いも、カロテンを豊富に含むオレンジ色のいももあります。 ★さつまいもの天ぷらは、「おぼけのてんぷら」のブックメニューです。	666	23.3	
						822	28.4		
6	金		牛乳 ししゃも 鶏肉 南関あげ 豆腐 みそ 糸かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たくあん漬け	精米 麦 さいとも 油 ごま	11月8日は、「いい1いい1歯(8)」の日です。80歳になっても、自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」の一環で実施されています。今日は、歯をつくるもの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。ひとくちで何回かんでいるかを数えてみましょう。	572	23.1	
						717	30.3		
9	月		牛乳 鶏肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい りんご きゅうり	丸パン さつまいも ホワイトルウ 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。	574	20.2	
						726	24.7		
10	火		牛乳 ハンバーグ みそ うずらの卵 干しわかめ	キャベツ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 三温糖 でんぶ ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	うずらの卵は、ウズラ(鶉)が産む卵で、鶏卵よりも小さく、1個あたり約10.5gと鶏卵の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。	576	19.6	
						749	24.8		
11	水		牛乳 ベーコン 粉チーズ 塩昆布 糸かつお	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールコーン きゅうり キャベツ トマト にんじん	黒糖パン スパゲッティ 三温糖 油	八代のトマトは、特に「はちべえトマト」として知られています。これは、八代平野の温暖な気候と豊かな土壌で育まれたトマトで、ミネラルが豊富で、甘みが強いのが特徴です。 ★げんきサラダは、「サラダでげんき」のブックメニューです。	572	20.3	
						739	25.2		
12	木		牛乳 ハム いり卵 コロケ	たまねぎ たけのこ缶 にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥バセリ	精米 麦 ごま油 揚げ油 油	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。 ★セルフピラフは「ようかいのもり べろりレストラン」のブックメニューです。	705	21.4	
						823	24.1		
13	金		牛乳 さんまの甘露煮 油揚げ 豆腐 干しわかめ みそ 糸かつお	たまねぎ きゅうり もやし にんじん ねり梅	精米 麦 三温糖	さんまは秋の味覚として食卓の並ぶことが多い魚です。手軽な価格で、いろいろな料理で親しまれてきました。しかし近年は、海洋環境の変化により不漁が心配されています。自然の恵に感謝して食べましょう。	649	23.6	
						755	26.6		
16	月		牛乳 ちくわ 青のり 鶏肉 油揚げ	ねぎ にんじん はくさい 干しいたけ	米粉パン 小麦粉 でんぶ 揚げ油 うどん麺 油	日奈久のちくわは、明治時代に当時とれすぎて捨てていた魚をもったいないと竹に巻き焼いたのが始まりとされています。今日の給食では、青のりをつけていそべ揚げにしました。新たな八代名物として、八代市公認キャラクター「ちくワ」も人気です。 ★ちくわのいそべ揚げは、「うどんねこ」のブックメニューです。	539	23.3	
						695	29.5		
17	火		牛乳 豚肉 油揚げ 干しわかめ みそ のり佃煮	だいこん たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく キャベツ たまねぎ えのきたけ	精米 麦 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。	593	20.2	
						720	23.8		
18	水		牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ホールコーン きゅうり にんじん みかん	食パン じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	みかんはかんきつ類の中でも皮がやわらかく、簡単にむける品種です。その代表的な品種がうんしゅうみかんです。ビタミンCを多く含み、風邪予防に効果があります。熊本県は温暖な気候を生かして、たくさんのみかんが栽培されています。	620	23.2	
						780	28.5		
19	木		牛乳 メンチカツ 厚揚げ ゆで大豆	にんじん だいこん 枝豆むきみ もやし きくらげ きゅうり にんじん	精米 麦 さいとも 油 三温糖	「ふるさとくまさんデー」は、毎月19日の食育の日になみ、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。上益城地域の郷土料理「いちよう葉汁」は野菜をいちようの形に切った具だくさんの汁で、成人のお祝いに作られていました。酢の物には、八代産のきくらげを使っています。コリコリとした食感を味わってください。	624	22.3	
						795	27.9		
20	金		牛乳 豚肉 卵 干しわかめ	たまねぎ たけのこ缶 にんじん もやし にら クリームコーン缶 ホールコーン たまねぎ にんじん 干しきくらげ	精米 麦 はるさめ ごま油 三温糖 でんぶ	チャブチュとは春雨、肉、野菜を炒めて、しょうゆ味の甘辛い味付けであえた韓国料理です。韓国ではさつまいものでんぶから作ったコンのある「タンジョン」という太い春雨を使いますが、給食では緑豆春雨を使っています。	604	19.7	
						737	23.9		
24	火		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり ホールコーン	精米 麦 でんぶ ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	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い食感です。	590	23.5	
						724	28.2		
25	水		牛乳 白身魚フライ ベーコン 粉チーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり	食パン 揚げ油 ホワイトルウ 油 コールスロードレッシング	かぼちゃは大きく分けて、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3つあります。今日使っているのは西洋かぼちゃで、ホクホクとして甘みが強いのが特徴です。今日はかぼちゃのペーストもたっぷり使った優しい甘さのスープにしました。 ★かぼちゃスープは、「かぼちゃスープ」のブックメニューです。	628	21.1	
						821	26.8		
26	木		牛乳 大豆と豆腐のフライ 油揚げ 干しわかめ みそ	えのきたけ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも ごまドレッシング	寒い季節の大根は甘みが強く、水分が多いのが特徴です。煮物やおでんなどによく使われますが、今日はいちごの甘みをいかして、サラダにしました。また、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が、熱に弱いので、サラダやだいこんおろしにすると効果的です。 ★大根サラダは、「ゆうすげ村の小さな旅館」のブックメニューです。	683	22.3	
						802	25		
27	金		牛乳 鶏肉 卵 南関あげ 茎わかめ 天ぷら	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう 枝豆むきみ にんじん こんにゃく	精米 麦 でんぶ 油 ごま 三温糖 油	茎わかめとは、わかめの中央にある硬い芯の部分で、シャキシャキ、コリコリした食感が特徴です。わかめの茎あたりは、葉よりも硬く栄養価が高いことが知られています。食感を味わってください。	612	24.6	
						748	30		
30	月		牛乳 鶏肉 粉チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー きゅうり ホールコーン	コッペパン ペンネマカロニ ホワイトルウ 油 油 三温糖	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がたっぷりて美容と健康に効果的です。	538	20.4	
						681	25.2		
☆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。							小学校平均	607	21.7
また、献立は都合により変更する場合があります。							中学校平均	755	26.5