令和8年12月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい 「寒さに負けない食事を考えよう」

寒さが厳しくなってくる季節です。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。 栄養と睡眠をしっかりとり、手洗いやうがいを正しく行い、寒い季節も元気に過ごしましょう。





たんぱく質をしっかりとろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。また、代謝を良くし、体を温める働きがあります。



温かい料理を取り入れよう

冬野菜を使った鍋など、温かい料理を食べることで、体が温まります。



野菜や果物を食べてビタミンをとろう

ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。 また、ビタミンCには、免疫力を高め、かぜを予防する働きがあります。


ビタミンA


ビタミンC

○ パンざら　▬ 大きいしょっき　▭ 小さいしょっき

八代市南部学校給食センター

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
11/30	月	**青うめゼリー** ○牛乳 たくあんのもみあえ 麦ごはん ▬ 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かつお	たまねぎ にんじん こんにゃく 枝豆むきみ 千切りたくあん きゅうり	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 ゼリー	11月30日から南部給食センターでの給食が再開します。熊本地震後の給食再開に伴って、熊本県学校給食会様より「青うめゼリー」を提供していただきました。感謝の気持ちをもって食べましょう。梅にはクエン酸という栄養素が入っていて、体の疲れをとってくれる働きがあります。	634 763	21.0 25.0
12/1	火	○牛乳 コーンサラダ ミルクパン ▭ ボロネーゼ	牛乳 豚肉 鶏肉 **ひきわり大豆** 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり レタス キャベツ にんじん ホールコーン	パン スパゲティ ドレッシング	「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。日本では弥生時代から栽培されています。今日の給食には、ボロネーゼの中に、ひきわり大豆がはいっています。	636 806	26.3 33.0
2	水	昆布あえ ○牛乳 ホキのタルタル焼き 麦ごはん ▭ すまし汁	牛乳 ホキ ちくわ 干しわかめ 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にんじん **きゅうり** キャベツ にんじん	精米 麦 ノンエッグマヨネーズ	サラダや和え物に欠かせないきゅうりです。一年中、給食でも利用しますが、熊本県内で生産されたもの使っています。栄養面では、大部分は水分ですが、カリウムやビタミンCを含みます。生で食べる以外にも、漬物や油でさっと炒めて食べることもできます。	541 655	20.9 24.7
3	木	りんごジャム ○牛乳 マカロニサラダ 食パン ▭ ポトフ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく 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 りんごジャム	じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくらいのビタミンCも含まれています。さらに、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日じゃがいもをたくさん使った、体もあたたまるポトフを作りました。	611 778	20.2 24.8
4	金	○牛乳 大根と豚肉のみそ煮 麦ごはん ▭ つみれ汁	牛乳 **豚肉** みそ お野菜つみれ 干しわかめ	だいこん にんじん こんにゃく しょうが キャベツ えのきたけ にんじん	精米 麦 三温糖	豚肉は、ビタミンB群が豊富な食品です。その中でも、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、エネルギーの代謝をよくしてくれる栄養素です。ビタミンB1をしっかりとることで、体が疲れにくくなったり、肌を守ってくれたりします。	564 683	21.7 26.2
7	月	カリフラワーのマヨおかかあえ ○牛乳 魚の竜田揚げ 麦ごはん ▬ 大根のみそ汁 **【和食を味わう日】**	牛乳 さば 干しわかめ 南関あげ みそ 糸かつお	しょうが だいこん キャベツ カリフラワー ホールコーン きゅうり	精米 麦 小麦粉 でんぷん 揚油 ノンエッグマヨネーズ	今月の「和食を味わう日」は、主菜が魚の竜田揚げ、副菜がカリフラワーのマヨおかかあえ、汁物が大根のみそ汁で、一汁二菜の献立です。魚の竜田揚げの魚にはさばを使っています。さばには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAが含まれています。	657 800	24.6 29.2
8	火	一食ふりかけ ○牛乳 野菜のしそあえ 麦ごはん **おでん**	牛乳 鶏肉 ちくわ がんもどき うずらの卵 昆布 一食ふりかけ	にんじん だいこん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり しそごはんの素	精米 麦 さといも	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。今日のおでんには、鶏肉・ちくわ・がんもどき・うずらの卵・昆布・にんじん・だいこん・こんにゃく・さといもなどたくさんの具材が入っています。いろいろな具材のおいしさを味わってください。	595 724	24.4 29.5
9	水	きゅうりのピリ辛 ○牛乳 とんかつ 麦ごはん ▭ コンナムルスープ	牛乳 とんかつ	**もやし** きくらげ たまねぎ にんじん きゅうり	精米 麦 揚油 三温糖 ごま油 油 ラー油 ごま油	もやしには意外にもたんぱく質が含まれています。もやしにたんぱく質が含まれるのは、原材料が豆で、もやしは豆からのびた芽のことを指します。たんぱく質は筋肉や皮膚の材料となるため、私たちの体に欠かせない栄養素です。	575 701	18.9 21.7
10	木	オムレツ ○牛乳 れんこんサラダ 食パン ▭ ウィンナースープ	牛乳 オムレツ	キャベツ たまねぎ にんじん **れんこん** きゅうり ホールコーン	パン 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	れんこんは、早いものでは8月のお盆頃から冬場まで収穫されます。れんこんには、お腹の調子を調える食物せんいや、のどや鼻の粘膜を丈夫にしてかぜを予防するビタミンCが豊富に含まれています。また、穴が空いていて見通しがいいことから、縁起のよい食材とされています。	574 699	19.4 24.1
11	金	ショウロンポウ ○牛乳 中華あえ 麦ごはん ▬ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ ショウロンポウ	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり **枝豆むきみ** もやし	精米 麦 でんぷん ごま油 ごま油 三温糖	枝豆は、大豆を未成熟のうちに収穫して食べるようにした野菜です。塩ゆではもちろん、豆ご飯にしたり、和え物、煮物にしたりしてもおいしく食べることが出来ます。豆をすりつぶして、砂糖で味付けしお餅にからめてずんだ餅として食べるのもおすすめです。	686 894	25.8 32.8
14	月	○牛乳 ブロッコリーサラダ （南関あげ丼の具） （麦ごはん） ◀ 南関あげ丼	牛乳 南関あげ 鶏肉 卵	干ししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ **ブロッコリー** きゅうり ホールコーン 枝豆むきみ	精米 麦 でんぷん 油 三温糖 油	八代市では、11月から3月にかけてブロッコリーが収穫されています。ブロッコリーは、皮膚や粘膜を強くし、かぜを予防するβ－カロテンとビタミンCが豊富です。私たちが普段食べているのはブロッコリーの花のつぼみと茎の部分です。	602 733	24.0 29.0
15	火	大豆チョコ ○牛乳 大根サラダ 食パン **冬野菜のシチュー**	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク ツナ 大豆チョコ	はくさい かぶ たまねぎ にんじん しめじ だいこん ホールコーン きゅうり	パン ホワイトルウ 油 油 三温糖	冬野菜とは冬に旬を迎える野菜で、葉物や根菜類などが多いです。冬野菜は寒さに耐えるために、たくさんの糖を蓄えます。食べたときに野菜を甘いと感じるのもこのためです。特に、八代は冬野菜の生産が多く、今日は旬を迎えるはくさい、かぶを使ってシチューにしています。	555 713	23.2 28.9
16	水	（キムチごはんの具） ○牛乳 シューマイ （麦ごはん） 春雨スープ セルフキムチごはん	牛乳 豚肉 シューマイ	はくさいキムチ にんじん たけのこ もやし **にんにく** たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	精米 麦 三温糖 ごま油 はるさめ 油	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から香味野菜として食べられるようになりました。にんにくの香り成分はアリシンといい、刻んだり、すりおろしたりすることでアリシンがたくさん出てきます。また、アリシンには食欲を増進させる作用があります。	594 737	21.4 26.5
17	木	○牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ 食パン ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ	たまねぎ **キャベツ** にんじん トマト にんにく **キャベツ** にんじん きゅうり ホールコーン	パン 揚油 マカロニ 油 ドレッシング	年中出回るキャベツは、給食でも欠かせない野菜の一つです。炒めたり、スープに入れたり、サラダで生のまま食べたりと色々な食べ方が楽しめます。11月頃から春にかけて、八代で採れたキャベツが出回ります。今日はコールスローサラダ、ミネストローネにキャベツを使っています。	537 676	22.0 26.9
18	金	（高菜ごはんの具） ○牛乳 かぼちゃフライ （麦ごはん） だご汁 セルフ高菜ごはん **【ふるさとくまさんデー】**	牛乳 ちりめん 鶏肉 油揚げ かぼちゃフライ	高菜漬け にんじん ねぎ 干ししいたけ はくさい	精米 麦 ごま 油 小麦粉 白玉粉 さといも 油 揚油	ふるさとくまさんデーでは、地場産物を活用した料理や熊本県の郷土料理を紹介しています。高菜ごはんは、阿蘇地域の郷土料理です。「阿蘇高菜」は、阿蘇の寒冷な気候と火山灰の大地が育む伝統野菜です。米粉のだご汁には、はくさい、ねぎ、里芋などの冬が旬の野菜がたくさん入っています。	646 813	20.6 24.8
21	月	ゆず香あえ ○牛乳 ハンバーグの和風ソース 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 **【冬至メニュー】**	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 干しわかめ みそ	だいこん にんにく かぼちゃ たまねぎ かぶ だいこん にんじん ゆず	精米 麦 三温糖 三温糖	冬至とは、1年の中で昼の時間が一番短くなる日のことです。日本では昔から冬至に、ゆず湯に入りかぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫がなかった時代に保存がきくかぼちゃは、かぜを予防するビタミン源として大切な野菜だったからです。今日は、かぼちゃを使ったみそ汁とゆずを使った香りのよいゆず香あえです。	592 739	19.5 24.0
22	火	ケーキ ○牛乳 鶏のからあげ カラフルサラダ コーンポタージュ 食パン **【お楽しみ給食】**	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく たまねぎ にんじん 白しめじ クリームコーン缶 カリフラワー ホールコーン きゅうり トマト	パン 小麦粉 でんぷん 揚油 油 ホワイトルウ ドレッシング ケーキ	今日はお楽しみ給食です。冬に旬をむかえるカリフラワーを使ったカラフルサラダや、体が温まるコーンポタージュに、からあげとケーキがついています。今日の給食も楽しんで味わってもらえたら嬉しいです。	739 893	27.4 33.2
23	水	○牛乳 白菜とりんごのサラダ （麦ごはん） （チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい キャベツ **りんご** きゅうり	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖	イギリスには、「一日1個のりんごは、医者を遠ざける」ということわざがあるほど、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と効率よく栄養を摂取できます。冬休みもしっかり食べて元気にすごしましょう。	634 777	20.4 24.4

☆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。

	エネルギー Kcal	たん白質 g
小学校平均	609	22.5
中学校平均	754	27.2