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。



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

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。



○ パンざら　▭ 大きいしょっき　▭ 小さいしょっき

八代市中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
1	火	大豆チョコ　牛乳 大根サラダ　**冬野菜**のシチュー 食パン	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ　はくさい　かぶ　にんじん しめじ　クリームコーン缶 だいこん　きゅうり　ホールコーン	食パン じゃがいも　油 アレルゲンフリールウ ドレッシング　大豆チョコ	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、かぶをシチューに使いました。	588 756	20.8 25.6
2	水	（わかめごはんの具）　牛乳 ソース メンチカツ　**さつま汁** （麦ごはん） セルフわかめごはん	牛乳 炊き込みわかめ　ちりめん メンチカツ 鶏肉　厚揚げ　みそ	にんじん にんじん　ごぼう　だいこん しょうが　こんにゃく　ねぎ	精米　麦 ごま　油 揚油　三温糖 さつまいも　油	さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、鶏肉とたくさんの野菜を使った汁ものです。優しい甘みのさつまいもを加えて具だくさんにしました。体を温める働きのあるしょうがもいれて、寒い季節にぴったりの汁ものです。	600 788	21.6 27.5
3	木	（照り焼きチキンパティ）　牛乳 コールスローサラダ （カットパン）　ラビオリスープ 照り焼きバーガー	牛乳 照り焼きチキンパティ ラビオリ	たまねぎ　キャベツ　にんじん **キャベツ**　きゅうり　にんじん ホールコーン	パン 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いろいろ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。今日はキャベツを細く切ったコールスローサラダとスープに使っています。	560 702	23.3 28.4
4	金	牛乳 甘夏サラダ 麦ごはん　ハヤシライス	牛乳 豚肉　鶏肉	たまねぎ　にんじん　**にんにく** しめじ 甘夏みかん　きゅうり　キャベツ	精米　麦 ハヤシルウ 油　三温糖	にんにくは、アリシンという独特の香りが特徴の野菜です。にんにくには肉の臭み消しや、抗菌や抗酸化作用、疲労回復などの効果があります。	603 775	17.6 21.4
7	月	牛乳 わかめとツナのあえもの 麦ごはん　**肉じゃが**	牛乳 豚肉 ツナ　干しわかめ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん もやし　きゅうり　にんじん	精米　麦 じゃがいも　三温糖 ごま　三温糖　ごま油	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。今日はじゃがいもをたくさん使った肉じゃがを作りました。	543 699	20.9 25.6
8	火	一食タルタルソース　牛乳 白身魚フライ　フレンチサラダ　**かぼちゃのポタージュ** コッペパン	牛乳 白身魚フライ ハム	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ かぼちゃペースト　クリームコーン缶 乾燥パセリ にんじん　キャベツ　きゅうり	コッペパン 揚油 アレルゲンフリールウ　油 油　三温糖 ノンエッグタルタルソース	「ポタージュ」とは、フランス語でブイヨンスープ全般を指します。一般的に、日本では食材をミキサーにかけたとろみのあるスープのことを「ポタージュスープ」と呼びます。たまねぎをベースに、にんじんやかぼちゃなどさまざまな野菜を加えて楽しむことができます。	646 796	22.9 27.4
9	水	牛乳 おかかあえ 麦ごはん　**おでん**	牛乳 鶏肉　ちくわ　がんもどき うずらの卵水煮　角切り昆布 糸かつお	にんじん　だいこん　こんにゃく きゅうり　もやし　にんじん	精米　麦 さといも　油 三温糖	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。	538 690	21.9 27.4
10	木	牛乳 ブロッコリーサラダ　ミートボールシチュー ミルクパン	牛乳 ミートボール	たまねぎ　カットトマト缶　しめじ にんじん　にんにく　キャベツ **ブロッコリー**　きゅうり　ホールコーン	ミルクパン じゃがいも　ビーフシチュールウ 油　三温糖	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。	545 689	20.4 25.2
11	金	牛乳 バンサンスー 麦ごはん　マーボー豆腐	牛乳 **豚ひき肉**　豆腐　赤みそ	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　もやし	精米　麦 でんぷん　ごま油 はるさめ　三温糖　ごま ごま油	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。	585 758	19.9 24.1
14	月	牛乳 手作り佃煮　大根と厚揚げのみそ煮 麦ごはん　つみれ汁	牛乳 鶏肉　厚揚げ　みそ お野菜つみれ　干しわかめ いりこ　糸かつお　短冊昆布	**だいこん**　にんじん　しょうが こんにゃく キャベツ　えのき	精米　麦 三温糖　油 ごま　三温糖	冬のだいこんは夏のだいこんに比べて甘みが強いのが特徴です。今日はだいこんをたっぷりと使いみそ味で煮込みました。煮物が苦手な人も多いですが、鶏肉や厚揚げを加えて食べやすく仕上げています。	556 717	21.7 26.8
15	火	牛乳 こんにゃくサラダ ミルクパン　**豚キムチうどん**	牛乳 豚肉　みそ 海藻ミックス	はくさい　にんじん　ねぎ　しめじ キムチ にんじん　きゅうり　ホールコーン サラダこんにゃく	ミルクパン うどん麺　油 三温糖　ごま油　ごま	キムチは韓国の伝統的な漬物で、日本でも人気の食材です。キムチは唐辛子を使って作られる漬物で辛さが特徴ですが、今日は辛味を抑え、みそ味の豚キムチうどんにしました。唐辛子に含まれるカプサイシン効果で体もぽかぽかです。	508 638	19.9 24.7
16	水	いわしのみぞれ煮　牛乳 カリフラワーのごまじょうゆ 麦ごはん　豆腐のみそ汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 豆腐　南関あげ　干しわかめ みそ	たまねぎ　ねぎ **カリフラワー**　きゅうり　はくさい にんじん	精米　麦 ごま　ねりごま　三温糖	八代市では今、カリフラワーがたくさん収穫されています。カリフラワーは、花のつぼみと茎の部分を食べることから日本では花野菜ともよばれています。カリフラワーは、淡色野菜ながらビタミンCや葉酸、カリウムなどの栄養を豊富に含む野菜です。茹でる・炒める・蒸すなど多様な調理法で楽しめます。	604 745	21.4 24.7
17	木	牛乳 チャプチェ 麦ごはん　にらたまスープ	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ　にんじん　たけのこ **こまつな**　干ししいたけ にら　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 でんぷん　油	こまつなは緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。特にカルシウム量はほうれんそうよりも多くなっています。シャキシャキとした歯ざわりで、油との相性がよい野菜です。今日は豚肉やはるさめと一緒にチャプチェにしました。	532 688	19.0 24.2
18	金	（高菜ごはんの具）　牛乳 大豆と豆腐のフライ （麦ごはん）　米粉のだご汁 セルフ高菜ごはん **【ふるさとくまさんデー】**	牛乳 豆腐のフライ 鶏肉　南関あげ	たかな漬け はくさい　にんじん　だいこん　ねぎ 干ししいたけ	精米　麦 ごま　ごま油 揚油 さといも　小麦粉　米粉　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。	626 773	21.5 24.7
21	月	**【冬至メニュー】**　牛乳 ぶりのにらだれ　ゆず香あえ 麦ごはん　かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶりフライ 南関あげ　干しわかめ　みそ	にら　しょうが かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ キャベツ　にんじん　きゅうり　ゆず	精米　麦 揚油　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。	628 775	21.6 24.4
22	火	**【お楽しみ給食】**　牛乳 フライドチキン　カラフルサラダ　ケーキ ミルクパン　コンソメスープ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　ブロッコリー　赤ピーマン ホールコーン	ミルクパン 小麦粉　でんぷん　揚油 じゃがいも　油 ノンエッグマヨネーズ ケーキ	今日はお楽しみ給食です。フライドチキンやケーキがついており、楽しみにしていた人も多かったのではないかと思います。冬に旬をむかえるブロッコリーを使ったサラダや、体が温まるスープも残さず食べてください。	732 890	26.4 32.4
23	水	牛乳 菜果サラダ （麦ごはん）　（ポークカレー） ポークカレーライス	牛乳 豚肉	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが レタス　きゅうり　パイン缶 **りんご**	精米　麦 じゃがいも　カレールウ　油 三温糖　油	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。	573 741	17.1 20.8

☆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。

小学校平均	586	21.1
中学校平均	742	25.6