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。



…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

八代市西部学校給食センター(あおぞら幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

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	白菜のごまあえ　牛乳 （麦ごはん）←（南関あげ丼の具） 南関あげ丼	牛乳 卵　南関あげ　かまぼこ	にんじん　たまねぎ　ねぎ　干ししいたけ もやし　にんじん　はくさい	精米　麦 でんぷん　油 **ごま**　ねりごま　三温糖	世界には色や形、大きさに違いがある様々なごまがあり、その数約3000種といわれています。外の皮の色によって、白・黒・金の大きく3種類に分けられます。日本での生産量は白ごまが多く、ごま油の原料としても使われています。また、いりごまやすりごま、ねりごまなど様々な形に変化するので、料理に合わせて使うことができます。	554 716	18.9 23.0
2	水	大根サラダ　牛乳 ミルクパン　カレーうどん	牛乳 豚肉　スキムミルク　粉チーズ	にんじん　もやし　たまねぎ　にら　しょうが にんにく **だいこん**　みずな　ホールコーン	ミルクパン うどん麺　カレールウ ドレッシング	だいこんは寒くなると甘味が増してきて、おいしくなる野菜です。根だけではなく葉にも栄養が豊富で、根は「淡色野菜」、葉は「緑黄色野菜」に分けられます。だいこんは、繊維が柔らかいのでおでんやみそ汁など煮込み料理として、また、大根おろしや大根サラダなど生で食べてもおいしい野菜です。	612 783	21.3 26.3
3	木	（まぜごはんの具）　牛乳 彩り野菜のミンチカツ （麦ごはん）　白菜のみそ汁 まぜごはん	牛乳 鶏肉　南関揚げ 彩り野菜のミンチカツ 南関揚げ　干しわかめ 豆腐　麦みそ　米みそ	ごぼう　にんじん　いんげん 干ししいたけ　こんにゃく **はくさい**　ねぎ	精米　麦 三温糖　油 揚油	はくさいは、淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒め物、漬け物などのさまざまな料理に使います。ビタミンCを多く含むので、かぜを引きやすいこの時期にぴったりの食材です。加熱すると、かさが減るので、たくさんの量を食べることができます。	660 877	20.8 26.1
4	金	牛乳 トマトのナムル 麦ごはん　マーボー豆腐	牛乳 鶏肉　豚肉　**豆腐**　赤みそ 米みそ	たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　にんにく しょうが　ねぎ トマト　もやし　枝豆むき身	精米　麦 ごま油　でんぷん 三温糖　ごま油　ごま	豆腐は、煮た大豆のしぼり汁（豆乳）をにがりなどの凝固剤によって固めた加工食品です。畑の肉と呼ばれる大豆を原料にしているので、良質なたんぱく質を含み、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンBなどを含む栄養価の高い食品です。豆腐は、東アジアと東南アジアの広い地域で昔から食されています。	595 771	22.7 28.1
7	月	（ウインナーのカクテルソース）　牛乳 みかん　**冬野菜のシチュー** （ドッグパン） ウインナードッグ	牛乳 ウインナー スキムミルク 粉チーズ　生クリーム	たまねぎ　にんじん　はくさい ブロッコリー　かぶ　しめじ クリームコーン缶 みかん	ドッグパン 三温糖 じゃがいも　油 ホワイトルウ	冬野菜とは、寒さに強く冬（主に12～2月）に旬を迎える野菜の総称です。寒さに当たることで糖度が増し、甘みが強くなるのが特徴です。今日のシチューには、はくさい・ブロッコリー・かぶの冬が旬の野菜が入っています。旬の野菜は、おいしくて栄養も豊富です。	608 762	21.1 25.9
8	火	一食焼きのり　牛乳 豚肉と大根のみそ煮 麦ごはん　つみれ汁	牛乳 豚肉　麦みそ　米みそ お野菜つみれ　干しわかめ 一食**焼きのり**	だいこん　にんじん しょうが　こんにゃく キャベツ　えのきたけ	精米　麦 三温糖	のりは、日本の伝統的な食品で、お寿司やおにぎりに欠かせない食材です。のりには、海の中の栄養成分が濃縮されて含まれています。特に、普段の食事で不足しがちなビタミン、ミネラル、食物せんいがたっぷりと含まれています。ごはんを上手にのりで巻いて食べましょう。	564 732	20.1 24.6
9	水	甘夏サラダ　牛乳 （トマトハヤシソース） （麦ごはん）← トマトハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しめじ トマト缶　トマト 甘夏みかん缶　**レタス**　きゅうり	精米　麦 ハヤシルウ 油　三温糖	八代平野の栄養豊かな土で育ったレタスは、シャキッとした食感があり食欲が増します。出荷期間は、11月から5月頃までです。今日の給食ではサラダにしていますが、スープに入れたり、油で炒めたりすると違った食感が味わえます。	638 832	17.0 21.0
10	木	一食トンカツソース　牛乳 ブリフライ　カリフラワーのごまじょうゆ 麦ごはん　大根のみそ汁 **【和食を味わう日】**	牛乳 ブリフライ 南関あげ　干しわかめ　豆腐 麦みそ　米みそ	だいこん　ねぎ カリフラワー　もやし　にんじん	精米　麦 揚油 ごま　ねりごま　三温糖	和食は「和＝日本」「食＝食べる」を意味し、日本の風土や四季の恵みを活かした食文化として発展してきました 。地域ごとの気候や地形に応じた食材を活かし、無駄なく調理・保存する工夫や、器や盛り付けで季節感を表現することも特徴です。八代市では今、カリフラワーや大根がたくさん収穫されています。カリフラワー、大根、ブリは、冬が旬の食材です。	633 810	21.7 26.4
11	金	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め　牛乳 中華コーンスープ 麦ごはん	牛乳 豚肉 卵	**チンゲン菜**　もやし　にんじん しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ　干しきくらげ クリームコーン缶　ねぎ	精米　麦 はるさめ　三温糖　ごま油　油 でんぷん　ごま油　油	チンゲン菜は、中国野菜の中でも日本人にとって身近な野菜の1つです。日本に入ってきたのは50年程前になります。シャキシャキとした食感で歯切れがよく、油との相性もよいので、炒め物やスープなどの材料として使われます。葉の部分が濃い緑色のため料理のいろどりがよくなります。	623 805	19.6 24.0
14	月	魚のバーベキューソース　コーンサラダ　牛乳 ポテトのスープ ミルクパン	牛乳 白身魚フライ	たまねぎ　にんじん　キャベツ 乾燥パセリ キャベツ　きゅうり　ホールコーン	ミルクパン 揚油　三温糖 **じゃがいも**　油 ドレッシング	じゃがいもは主成分がでんぷんで、主食になるイモ類として世界中で栽培されています。その他に、ビタミンCを多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。日本ではホクホクした男爵やキタアカリ、煮崩れしにくい粘質系のメークイーンなどの品種が多く栽培されています。	656 833	21.2 26.4
15	火	一食ゆかり　牛乳 厚揚げと大根のそぼろ煮 麦ごはん　赤だしみそ汁	牛乳 豚肉　厚揚げ 豆腐　干しわかめ うずまき麩　**赤みそ**　麦みそ	だいこん　にんじん　こんにゃく　いんげん しょうが たまねぎ　えのきたけ ゆかり	精米　麦 三温糖	赤みそは、見た目が赤褐色の味噌全般を指す総称で、特定の原料や製法に限定されません。色が濃くなる主な理由は、製造過程で起こるメイラード反応で、大豆に含まれるアミノ酸と糖が化学反応を起こし褐色化することによります。赤みそは大豆を長時間浸水させ、高温で蒸す工程を経ることで、この反応が促進されます。	518 674	18.3 22.2
16	水	ハンバーグのオーロラーソース　イタリアンサラダ　牛乳 かぼちゃのポタージュ 食パン	牛乳 ハンバーグ スキムミルク　粉チーズ 生クリーム 白いんげん豆	にんじんペースト たまねぎ　かぼちゃペースト しめじ　クリームコーン缶 きゅうり　レタス　**赤ピーマン**　**黄ピーマン**	食パン ノンエッグマヨネーズ ホワイトルウ　油 ドレッシング	緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されますが、赤ピーマンや黄ピーマンは完熟させて収穫されます。緑色のピーマンより苦みが少なく、甘みがあるので、苦手意識がある人でも食べやすいです。見た目が似ているパプリカは、約100g以上の大型のカラーピーマンに付ける名前です。	658 845	23.8 29.8
17	木	（高菜ごはんの具）　大豆のあおさフライ　牛乳 （麦ごはん）　高菜ごはん　米粉のだご汁 **【ふるさとくまさんデー】**	牛乳 大豆と豆腐のフライ 南関あげ	高菜づけ はくさい　にんじん　ねぎ　干ししいたけ だいこん	精米　麦 揚油 ごま　油　ごま油 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。高菜は、熊本県阿蘇地域の特産品です。高菜を細かく刻んで油で炒めてごはんとまぜた「高菜飯」は、阿蘇地域の郷土料理です。	638 819	19.1 23.2
18	金	トマトサラダ　牛乳 （チキンカレー） （麦ごはん）← チキンカレーライス	牛乳 鶏肉　スキムミルク 粉チーズ ツナ	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく　りんごピューレ **トマト**　レタス　きゅうり　ホールコーン	精米　麦 じゃがいも　カレールウ　油 三温糖　油	今日は、八代産のトマトを使ったトマトサラダを作りました。熊本県のトマト生産量は、全国第1位です。八代平野では、冬から春にかけてたくさんのトマトが収穫されます。寒い冬を通してゆっくりと育つ冬春トマトは、中身が凝縮され、味も濃くなります。トマト本来のあまみやうまみを味わってください。	589 765	18.7 23.0
21	月	大豆チョコ　中華サラダ　牛乳 **春雨のタンタンめん** コッペパン	牛乳 豚肉　鶏肉　赤みそ 鶏ささみ	キャベツ　にんじん　もやし　たけのこ缶 チンゲン菜　しょうが　にんにく もやし　きゅうり　にんじん	コッペパン はるさめ　ねりごま　三温糖 ごま油 ごま油　三温糖 大豆チョコ	タンタン麺は中国の四川料理のひとつで、中華麺の上にピリ辛のひき肉をのせ、混ぜて食べるものです。給食では中華麺の代わりに春雨を使い、ひき肉とたくさんの野菜を使って作っています。辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛みをひかえめにしています。	600 747	23.5 28.6
22	火	れんこんのきんぴら　牛乳 太刀魚のゆずソース 麦ごはん　なんきん汁 **【冬至メニュー】**	牛乳 太刀魚粉付き 南関揚げ　干しわかめ 麦みそ　米みそ 豚肉	ゆず皮　ゆず果汁 かぼちゃ　たまねぎ しめじ　ねぎ れんこん　にんじん　こんにゃく 干ししいたけ	精米　麦 揚油　三温糖 ごま　三温糖　油	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。昔から冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。今年は12月22日が冬至です。冬至の日のメニューとしてかぼちゃを入れたなんきん汁と、ゆずを使った太刀魚のゆずソースを作りました。	654 814	19.9 23.2
23	水	デザート　牛乳 フライドチキン　冬野菜サラダ ミルクパン　オニオンスープ **【お楽しみメニュー】**	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ　にんじん　乾燥パセリ ブロッコリー　カリフラワー　にんじん ホールコーン　レモン果汁	ミルクパン 小麦粉　でんぷん　揚油 ペンネ　油 じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ チョコレートケーキ	今日はお楽しみメニューです。フライドチキンやデザートがついており、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好き嫌いをせずに食べましょう。冬休み中も三度の食事をしっかり食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。	758 969	26.8 33.6
						小学校平均	621	20.9
						中学校平均	797	25.6

☆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。