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

八代市麦島学校給食センター

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	焼きのり　牛乳 ほうれん草のごまあえ 麦ごはん　鶏じゃが	牛乳 鶏肉 焼のり	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん **ほうれんそう**　もやし　にんじん	精米　麦 じゃがいも　三温糖　油 ごま　ねりごま　三温糖	ほうれん草は、ビタミン、ミネラルを豊富に含む、代表的な緑黄色野菜です。寒さに耐えるために、葉に糖をたくわえた冬のほうれん草は、とても甘くておいしいです。今日はほうれん草のごまあえに使っています。旬の食材を味わいましょう。	591 751	21.6 26.1
2	水	（ハンバーグのカクテルソース）　牛乳 フレンチサラダ （バーガーパン）　ポテトスープ セルフバーガー	牛乳 ハンバーグ	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	バーガーパン 三温糖 じゃがいも　油 油　三温糖	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。今日はキャベツを細く切って、フレンチサラダを作りました。	529 686	20.2 26.0
3	木	牛乳 チンジャオロースー 麦ごはん　にらたまスープ	牛乳 鶏肉 卵	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン たけのこ缶　もやし　にんにく **にら**　たまねぎ　にんじん　干しきくらげ	精米　麦 三温糖　でんぷん　油 ごま油 でんぷん　油	にらは、八代市内でも多く栽培されている野菜の一つです。ユリ科の植物で、ねぎと同じ仲間になります。にらの強い香りはアリシンという成分で食欲を増進させる働きがあります。栄養価の高い野菜で、多く含まれているカロテンとビタミンEといった栄養素は油との相性がいいです。	533 675	22.2 27.6
4	金	（わかめごはんの具）　牛乳 きびなごフライ （麦ごはん）　大根のみそ汁 セルフわかめごはん	牛乳 わかめごはんの素　ちりめん **きびなご**フライ 厚揚げ　みそ	にんじん たまねぎ　だいこん　ねぎ	精米　麦 ごま　油 揚油	きびなごは、体長約10cmの細長い銀色の小魚で、鹿児島・長崎・高知などで多く水揚げされています。旬は5～6月、12～2月で年2回あり、今は身が締まって脂がのっています。しっかりかんで食べましょう。	560 715	20.5 25.5
7	月	牛乳 ブロッコリーサラダ　スパゲティミートソース ミルクパン	牛乳 鶏肉　豚肉　粉チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく **ブロッコリー**　きゅうり　ホールコーン	ミルクパン スパゲティ　油 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。	647 844	27.0 34.7
8	火	しそあえ　牛乳 ぶりとキャベツのメンチカツ 麦ごはん　豆腐のみそ汁	牛乳 ぶりとキャベツのメンチカツ **豆腐**　油揚げ　干しわかめ みそ	たまねぎ きゅうり　もやし しそごはんの素	精米　麦 揚油 三温糖　ごま	豆腐は中国から伝わってきた食べ物ですが、現在では日本全国に広がり和食にも欠かせない食材の一つです。豆腐は、作る過程でできる豆乳やおから、豆腐を揚げて作る油あげや厚あげなどさまざまな食品に変化します。	628 801	22.7 28.7
9	水	大豆チョコ　牛乳 コールスローサラダ　**冬野菜**のシチュー 食パン	牛乳 鶏肉　粉チーズ ツナ	たまねぎ　にんじん　しめじ　はくさい かぶ　クリームコーン缶 キャベツ　にんじん　きゅうり	食パン じゃがいも ホワイトルウ　油 コールスロードレッシング 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、たくさんの糖をたくわえます。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。	603 747	20.7 25.5
10	木	みかん　牛乳 **ショウロンポウ** （麦ごはん）　（中華丼の具） セルフ中華丼	牛乳 豚肉　うずらの卵 ショウロンポウ	にんじん　たまねぎ　キャベツ しょうが　たけのこ缶 干ししいたけ みかん	精米　麦 ごま油　でんぷん　油	小籠包（ショウロンポウ）は、小麦粉で作った薄い皮に豚肉などの餡（あん）を包み、せいろなどで蒸して仕上げる中国料理の点心です。中国の江南地方で発展した料理として知られ、現在では日本をはじめ世界各地の中華料理店や点心専門店で親しまれています。	599 798	21.1 27.2
11	金	牛乳 **手作りおかか**　大根と豚肉のみそ煮 麦ごはん　魚そうめん汁	牛乳 豚肉　厚揚げ　米みそ 干しわかめ　魚そうめん 糸かつお　昆布	だいこん　にんじん　しょうが　こんにゃく いんげん にんじん　キャベツ	精米　麦 三温糖　油 ごま　三温糖	手作りおかかは、糸かつお・昆布・ごまをしっかりとから煎りして、みりんやしょうゆなどで味付けをして作っています。かための食感に仕上げていますので、ごはんと一緒によくかんで食べてください。お家でも簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください。	568 725	24.5 30.6
14	月	牛乳 中華サラダ 麦ごはん　マーボー春雨	牛乳 **豚肉**　赤みそ	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 きゅうり　キャベツ　にんじん ホールコーン	精米　麦 はるさめ　ごま油 ごま　ごま油　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。	576 704	18.2 21.9
15	火	牛乳 れんこんのきんぴら （麦ごはん）　（親子丼の具） セルフ親子丼	牛乳 鶏肉　卵　油揚げ	にんじん　たまねぎ　ねぎ 干ししいたけ **れんこん**　いんげん　にんじん こんにゃく	精米　麦 でんぷん　油 ごま　三温糖　ごま油	れんこんは、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。	604 770	21.2 26.5
16	水	牛乳 ツナ大根サラダ コッペパン　カレーうどん	牛乳 豚肉　粉チーズ ツナ	たまねぎ　にんじん　もやし　にら しょうが　**にんにく** だいこん　きゅうり　ホールコーン	コッペパン カレールウ　油　うどん麺 油　三温糖	にんにくは、昔から薬用植物として利用されており、戦後から香辛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。	574 727	23.1 28.3
17	木	カリフラワーのごまじょうゆ　牛乳 さばの塩こうし焼き 麦ごはん　じゃがいものみそ汁 **【和食を味わう日】**	牛乳 さば切身 油揚げ　干しわかめ みそ	えのきたけ　たまねぎ カリフラワー　はくさい　にんじん	精米　麦 じゃがいも ごま　ねりごま　三温糖	今月の「和食を味わう日」は、主菜がさばの塩こうし焼き、副菜がカリフラワーのごまじょうゆ、汁物がじゃがいものみそ汁で、一汁二菜の献立です。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、淡色野菜ながらビタミンCなどの栄養を豊富に含む野菜です。	636 800	28.7 34.9
18	金	**【ふるさとくまさんデー】**　牛乳 （高菜ごはんの具）　大豆とごぼうのフライ （麦ごはん）　米粉のだご汁 セルフ高菜ごはん	牛乳 大豆とごぼうのフライ 鶏肉　油揚げ	高菜漬け はくさい　にんじん　ねぎ 干ししいたけ　しょうが	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。	703 836	23.6 27.1
21	月	**【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　オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ　にんじん　乾燥パセリ キャベツ　きゅうり　トマト ホールコーン	ミルクパン 小麦粉　でんぷん　揚油 イタリアンドレッシング 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。冬に旬をむかえる八代産のトマトを使ったサラダや、体が温まるオニオンスープも好き嫌いをせずに食べましょう。	663 381	23.9 29.4
22	火	**【冬至メニュー】**　牛乳 ホキのにらだれ　ゆず香あえ 麦ごはん　かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ切身 南関あげ　干しわかめ　みそ	にんにく　にら　しょうが かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ きゅうり　かぶ　にんじん　ゆず ゆず果汁	精米　麦 小麦粉　でんぷん　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。	599 757	23.0 27.7
23	水	牛乳 甘夏サラダ （麦ごはん）　（ハヤシライス） ハヤシライス	牛乳 豚肉　鶏肉　粉チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく 甘夏みかん缶　きゅうり　レタス	精米　麦 ハヤシルウ 三温糖　油	2学期最後の給食です。みなさん、好ききらいせず、しっかりと食べることができましたか？冬休みも3食しっかりたべて元気に過ごしてください。	634 793	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。

	Kcal	g
小学校平均	603	22.5
中学校平均	736	27.8