令和 4 年10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 「秋の味覚を味わおう」

**秋の味覚とは・・・**

新米の季節になりました。黄金色に実った稲が穂を垂れると、いよいよ稲刈りの季節です。日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米が作られているか調べてみましょう。

秋は古くから収穫の季節とされ、旬の食材が多い季節と言われています。『秋の味覚』とは、秋に旬を迎える食べ物のことです。秋になると様ざまな食材が実り、食べる楽しみが増すことから、『食欲の秋』『実りの秋』と表現されることもあります。秋の食べ物には、夏の疲れを癒やし、冬の季節に備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。体作りのためにも、秋には美味しい食事を味わいたいですね。

**秋に旬をむかえる食べ物はどんなものがあるのかな？**

★魚介類・・・さんま、さば、秋さけ
★野菜類・・・しょうが、秋なす
★くだもの・・りんご、くり、かき
★きのこ類・・しいたけ、しめじ、えのきたけ
★いも・・・・さといも、さつまいも
など

八代市中部学校給食センター

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

| 日 | 曜 | 献立名(配膳図) | 赤<br>おもに体をつくる | 緑<br>おもに体の調子を整える | 黄<br>おもにエネルギーになる | 献立ひとくちメモ | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | ホキのこうじ焼き ざぜん豆<br>麦ごはん 牛乳 豚汁 | 牛乳<br>豚肉15 厚揚げ15 みそ11<br>ホキ<br>ゆで大豆28 昆布1.8 | だいこん15 ごぼう10 にんじん6<br>はくさい10 ねぎ3<br>しょうが0.4 | 精米70 麦7<br>じゃがいも15<br>三温糖1.5 | 「座禅豆」は、熊本の郷土料理の一つです。修行中のお坊さんが食べていたことから、名前がついたといわれています。"畑のお肉"といわれる大豆を水から煮て砂糖と醤油でゆっくり味付けし、固く煮たものです。給食では、軟らかく煮た大豆に砂糖、醤油、みりんで味付けしています。 | 611<br>783 | 31.1<br>38.0 |
| 4 | 火 | ブルーベリージャム<br>パン 牛乳 イタリアンサラダ ほうれん草ときのこのクリームスパ<br>【目の愛護デー】 | 牛乳<br>鶏肉10 | ほうれん草8 にんじん5<br>たまねぎ25 しめじ5<br>キャベツ15 きゅうり20<br>ホールコーン10<br>赤ピーマン2 | パン40<br>スパゲティ15 ホワイトルー11 油<br>オリーブオイル0.3 油0.7<br>三温糖1<br>ブルーベリージャム | 10月10日は「目の愛護デー」にちなんで少し早いですが、今日は目の愛護デーの献立です。ブルーベリーには、目の疲れをとってくれるアントシアニンという栄養素が多く含まれています。また、色の濃い野菜には、体内でビタミンAに変わるカロテンという栄養素が多く含まれており、目の粘膜を保護して乾燥を防ぎ、目の健康を保つためにとても大切です。 | 566<br>695 | 19.1<br>23.3 |
| 5 | 水 | 中華ふりかけ 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 中華コーンスープ<br>麦ごはん 牛乳 | 牛乳<br>豚肉35<br>ちりめん5 わかめ0.3<br>きざみのり0.5 | チンゲン菜10 もやし30 にんじん5<br>こんにゃく15<br>たまねぎ25 にんじん5<br>ホールコーン8 クリームコーン(缶)10<br>ニラ5 キクラゲ0.5 | 精米70 麦7<br>三温糖1 ごま油0.3<br>でんぷん0.5 油<br>ごま2 ごま油0.8 | ちりめんとは、ちりめんじゃこのことで、カタクチイワシを茹でて干したものです。ごく小さな魚を平らに広げて干した様子が、細かなしわをもつ絹織物のちりめんを広げたように見えることからこの名前がつきました。大きさによって呼び名が変わり、小さい順に、ちりめんじゃこ、かえりいりこ、いりこと呼ばれます。 | 551<br>708 | 23.2<br>28.3 |
| 6 | 木 | 大学芋 きゅうりのピリ辛<br>かぼちゃパン タイピーエン 牛乳 | 牛乳<br>豚肉15 イカ15 うずらの卵20 | キャベツ15 にんじん10<br>たまねぎ20<br>キクラゲ0.5 たけのこ8<br>きゅうり25 | パン50<br>春雨7 ごま油0.5<br>さつまいも50 揚油<br>黒ごま0.3 水あめ3 三温糖3<br>ラー油 ごま油0.3 | 「大学いも」は、諸説ありますが、東京大学近くのふかしいも屋が売っていて、人気が出たのが由来だそうです。さつまいもを油でこんがり揚げ、みつをからめてごまをふって作ります。さつまいもは、今が旬の食べ物です。家でもおいしいさつまいもが手に入ったら、ぜひ作ってみてください。 | 668<br>849 | 23.8<br>29.6 |
| 7 | 金 | みかん<br>(麦ごはん) グリーンサラダ (チキンカレーの具)<br>チキンカレーライス 牛乳 | 牛乳<br>鶏肉15 | たまねぎ30 にんじん15<br>にんにく0.3 しょうが0.3<br>キャベツ10 きゅうり25<br>ホールコーン8<br>みかん | 精米70 麦7<br>じゃがいも40 カレールウ15 油<br>三温糖1 油1.3 | みかんは、熊本県産です。9月ごろから路地ものが出回り、青い色をしていますが、爽やかな酸味と甘みがあるのが特徴です。<br>「肥のあかり」という品種で、宇城市三角町で収穫された物です。 | 532<br>808 | 17.4<br>21.0 |
| 11 | 火 | 大根サラダ<br>鶏の照り焼き<br>麦ごはん 牛乳 野菜スープ | 牛乳<br>鶏肉 | しょうが0.5<br>たまねぎ20 キャベツ20<br>だいこん50 きゅうり10 | 精米70 麦7<br>三温糖2 でんぷん0.2<br>じゃがいも20<br>ドレッシング6 | 日本で食べている牛肉、豚肉、鶏肉の中で最も食べられているお肉は何だと思いますか？一番多く食べられているお肉は、鶏肉です。鶏肉は、豚肉や牛肉に比べて、低カロリー、高たんぱく質です。ヘルシー志向や体を鍛える筋トレブームにより鶏肉の消費が伸びています。 | 579<br>753 | 21.9<br>27.7 |
| 12 | 水 | 人参シューマイ・中華サラダ<br>麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 | 牛乳<br>豚ひき肉25 豆腐75 赤みそ3<br>干わかめ0.3<br>シューマイ | たまねぎ40 にんじん10<br>干ししいたけ0.5<br>ねぎ3 にんにく0.3 しょうが0.3<br>きゅうり30 にんじん3<br>ホールコーン5 | 精米70 麦7<br>でんぷん3 ごま油0.5<br>ごま1 ごま油0.5 三温糖1 | 豆腐は奈良・平安時代に日本に伝えられたといわれています。室町時代に全国に広がり、江戸時代には庶民の食卓にも豆腐料理が出されるほど一般的になりました。豆腐は煮物の他にも汁物、炒め物など様々な料理にできます。 | 634<br>849 | 23.2<br>29.6 |
| 13 | 木 | 菜果サラダ<br>食パン マカロニスープ 牛乳 | 牛乳<br>ハンバーグ<br>ベーコン5 | たまねぎ15 キャベツ10<br>にんじん5<br>レタス15 きゅうり15<br>りんご15 | パン50<br>マカロニ5 油<br>三温糖0.8 油1.5 | りんごの起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。りんごは、世界では約15,000種、日本では約2,000種類栽培されています。出荷量日本一は青森で、2位は長野です。 | 556<br>690 | 22.3<br>26.7 |
| 14 | 金 | とちおとめいちごのゼリー 梅肉和え 里芋コロッケ 湯波(ゆば)のかき玉汁<br>麦ごはん 牛乳<br>【味の旅 栃木】 | 牛乳<br>卵20 ゆば8 | たまねぎ20 にんじん5<br>ねぎ3<br>もやし20 キャベツ20<br>ねりうめ1.5 | 精米70 麦7<br>じゃいも10<br>さといもコロッケ 揚油<br>三温糖0.8<br>とちおとめいちごゼリー | 今日は、栃木県の「味の旅」です。いちごは日本一の出荷量です。また、里芋は5位の出荷量で栃木県は農業も盛んな県です。<br>また、ユネスコ世界文化遺産の「日光寺社」の一つ、日光東照宮があります。日光東照宮は、江戸時代に江戸幕府を開いた、徳川家康のお墓があります。「ゆば」は日光の特産品の一つです。 | 653<br>792 | 20.3<br>23.9 |
| 17 | 月 | [ふるさとくまさんデー]<br>みかん (麦ごはん) 熊本県産タイの塩こうじ天ぷら (きのこ井の具)<br>セルフきのこ丼 牛乳 | 牛乳<br>鶏肉20 卵30<br>鯛の塩糀天ぷら | たまねぎ35 しめじ15 えのき5<br>エリンギ5 干ししいたけ0.5<br>ねぎ3<br>みかん | 精米70 麦7<br>でんぷん3 油<br>揚油 | 今日は、ふるさとくまさんデーです。熊本県産真鯛のフライは、無償で提供されたものです。養殖とは、魚の赤ちゃんの成長具合を見たり、海の水質や水温など様ざまな管理を行いながら、イケスで大きく育てることです。この機会に食生活が多くの方に支えられていることについて理解を深めましょう。 | 727<br>908 | 29<br>35.3 |
| 18 | 火 | 一食ソフトチーズ<br>食パン ごぼうサラダ ポトフ 牛乳 | 牛乳<br>ウィンナー25<br>チーズ | にんにく0.3 たまねぎ30<br>にんじん15 キャベツ20<br>ごぼう30 にんじん5<br>ホールコーン10<br>きゅうり5 | パン50<br>じゃがいも35 油<br>三温糖0.5<br>ノンエッグマヨネーズ6 | ソフトチーズは、パンに塗って食べるソフトタイプのチーズです。チーズは、牛乳を加工したものでカルシウムを多く含みます。カルシウムの働きは、骨や歯を作る他、心臓や筋肉の働きなど、体の大切な働きに関係しています。日頃からカルシウムの摂取に努めましょう。 | 532<br>703 | 21.3<br>27.1 |
| 19 | 水 | かわりきんぴら<br>麦ごはん 信田煮 吉野汁 牛乳 | 牛乳<br>信田煮<br>鶏肉10 | はくさい20 しめじ10<br>だいこん15 にんじん5 ねぎ3<br>ごぼう20 キャベツ10<br>にんじん5<br>こんにゃく20 干ししいたけ0.3 | 精米70 麦7<br>さといも20 でんぷん2<br>ごま1 三温糖1 油 | 吉野汁の名前は「くず粉」の産地で有名な奈良県の吉野地方からつけられています。本来は、くずという植物の根からとったデンプンでとろみをつけたすまし汁でしたが、現在では、じゃがいものデンプンでとろみをつけたものも吉野汁と呼ばれているそうです。 | 595<br>734 | 21.2<br>24.3 |
| 20 | 木 | 納豆<br>さといものそぼろ煮<br>麦ごはん 魚そうめん汁 牛乳 | 牛乳<br>鶏ひき肉20<br>うおそうめん20<br>干しわかめ0.3<br>納豆 | たまねぎ20 にんじん8<br>いんげん5<br>キャベツ10 にんじん5<br>えのきたけ8 | 精米70 麦7<br>さといも50 油 三温糖1 | さといもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「さといも」と呼ばれています。親いもから、子いも、孫いもとどんどんできるので子孫繁栄の縁起ものとされています。夏の終わりから秋にかけて収穫され、給食でも煮物や汁物などいろいろな料理に使われています。 | 584<br>736 | 24.1<br>28.5 |
| 21 | 金 | ごまあえ<br>揚げ豆腐の和風ソースかけ<br>麦ごはん さつま汁 牛乳 | 牛乳<br>揚げ豆腐(幼小1個 中2個)<br>鶏肉10 油揚げ1.2<br>みそ11 | だいこん10<br>ごぼう10 はくさい15 だいこん10<br>しょうが0.4 こんにゃく10 ねぎ3<br>もやし35 にんじん5 ほうれん草5 | 精米70 麦7<br>三温糖0.8<br>さつまいも20 油<br>ごま1 ねりごま1 三温糖0.7 | みそは、1300年もの間、日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。また、麹菌の発酵によって作られる発酵食品でもあります。みその種類は、麹の種類や味や色によって、たくさんの種類があります。 | 608<br>842 | 20.5<br>27.3 |
| 24 | 月 | コールスローサラダ<br>麦ごはん ハヤシルー<br>ハヤシライス 牛乳 | 牛乳<br>豚肉20 牛肉10 | たまねぎ60 にんじん10<br>にんにく0.3 しめじ10<br>トマトピューレー3<br>キャベツ20 にんじん3 きゅうり15<br>ホールコーン8 | 精米70 麦7<br>ハヤシルー14<br>ドレッシング5.5 | ハヤシライスは、薄切りの牛肉とたまねぎなどをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースやトマトソースで煮込んだものをご飯の上にかけた料理です。外国から伝わった料理を日本人の好みに合うように作られた料理です。 | 588<br>758 | 20.2<br>24.8 |
| 25 | 火 | ウィンナードッグパン こふきいも セルフドッグ きのこクリームスープ 牛乳 | 牛乳<br>スキムミルク2 粉チーズ2<br>生クリーム2<br>ポークウィンナー | たまねぎ25 にんじん3<br>ホールコーン10<br>クリームコーン(缶)10 しめじ8<br>白しめじ8 エリンギ5 パセリ | パン50<br>シチュールー12 油<br>三温糖0.3<br>じゃがいも50 | しめじには、お腹の調子をよくしたり、病気に負けない力をつけたりする働きがあります。独特の歯ごたえがあり、炒め物や鍋物など和洋中を問わず、さまざまな料理に使うことができます。今日は、じめじとエリンギ、しいたけを使ったクリームスープです。 | 560<br>754 | 22.6<br>29.4 |
| 26 | 水 | 手作り佃煮<br>麦ごはん 高野豆腐の卵とじ つみれ汁 牛乳 | 牛乳<br>高野豆腐3.5 鶏肉15 卵20<br>お野菜つみれ25<br>干しわかめ0.3<br>かえりいりこ4 糸かつお1.5 | キャベツ20 にんじん5<br>たまねぎ20<br>干ししいたけ0.5 ねぎ2<br>キャベツ10 えのきたけ7 | 精米70 麦7<br>油 三温糖0.5<br>三温糖2 | 高野豆腐は、日本の伝統的な保存食です。冬の厳しい寒さの中、豆腐を屋外に放置していたところ偶然できたといわれています。大豆の良質なたんぱく質が豊富で、鉄分やカルシウム、食物繊維など成長期に必要な栄養素を多く含みます。 | 563<br>717 | 26.8<br>33.7 |
| 27 | 木 | 八代市学校給食研究協議大会のため給食はありません。 | | | | | | |
| 28 | 金 | 塩鯖<br>麦ごはん 春雨の酢の物 沢煮椀 牛乳 | 牛乳<br>塩さば<br>豚肉10 ちくわ5 | ごぼう15 たけのこ10 にんじん5<br>えのきたけ6 ねぎ3<br>きゅうり20 もやし20 | 精米70 麦7<br>油<br>はるさめ4.5 ごま1<br>三温糖2 | さばは一年中水揚げされている魚で、さばの旬は秋といわれています。日本各地では、千切りしたしょうがなどの野菜と炊いた「さば飯」、さばの切り身を糠(ぬか)みそ、しょうゆ、砂糖、みりんで煮た「じんだ煮」、塩さばの粗(あら)と大根で作った「船場汁(せんばじる)」など、いろいろな郷土料理があります。 | 577<br>751 | 24.2<br>31.6 |
| 31 | 月 | 一食ひじきのり<br>麦ごはん 筑前煮 すまし汁 牛乳 | 牛乳<br>鶏肉20 ちぎりあげ8<br>豆腐20 干しわかめ0.3<br>ひじきのり | こんにゃく10 れんこん15 ごぼう15<br>にんじん8 ほししいたけ0.5<br>えのきたけ7 キャベツ10 | 精米70 麦7<br>さといも15 三温糖1.2 | 筑前煮とは、鶏肉とにんじん、れんこん、さといも、こんにゃくなどを油で炒め、砂糖やしょうゆで甘く煮た料理です。筑前煮に使っている食材にはそれぞれ意味があり、先の見通しがきくというれんこんや、子孫繁栄を例えたさといもなど、縁起のいい食材を使って作られます。 | 539<br>690 | 19.6<br>23.9 |
| | | | | | | 小学校平均 | 591 | 22.7 |
| | | | | | | 中学校平均 | 764 | 28.1 |

☆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。