令和４年　１１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「日本の食文化を知ろう」

平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 和食の４つの特徴

**特徴１　多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

・明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
・食材の持ち味をひきだし、引き立たせる調理の工夫。

**特徴２　健康的な食生活を支える栄養バランス**

・米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
・動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。

**特徴３　自然の美しさや季節の移ろいの表現**

・料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法の発達。
・季節にあった食器の使用や部屋の飾り。

**特徴４　年中行事との密接な関わり**

正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

…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） | 血や肉をつくる<br>たんぱく質、無機質 | 体の調子を整える<br>ビタミン | 力や体温になる<br>炭水化物、脂質 | 献立ひとくちメモ | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 鮭のタルタル焼き　きのこソテー<br>かぼちゃパン　野菜スープ<br>牛乳 | 牛乳<br>鮭<br>ベーコン3 | たまねぎ4　ピーマン2<br>たまねぎ20　キャベツ20　にんじん5<br>しめじ8　白しめじ8　エリンギ8<br>にんじん3 | パン50<br>ノンエッグマヨネーズ8<br>油<br>じゃがいも25　バター1　油 | タルタルソースは、マヨネーズに、玉ねぎ、ピクルス、パセリ、などをみじん切りにして混ぜ込んだソースです。今日の給食の魚のタルタル焼きは、魚にタルタルソースをかけてオーブンで焼いています。マヨネーズに香味野菜が加わり、様々な食材がおいしくなります。 | 553<br>787 | 25.4<br>33.3 |
| 2 | 水 | 一食さつまいもスティック　麦ご飯（中のみ）　グリーンサラダ<br>救給カレー　ポトフ<br>【防災を意識した献立】<br>牛乳 | 牛乳<br>ウィンナー25 | にんにく0.3　たまねぎ30　キャベツ20<br>にんじん15<br>キャベツ10　きゅうり25<br>ホールコーン8 | 精米50　麦5（中学校のみ）<br>救給カレー<br>三温糖1　油1.3<br>おさつスティック | 防災献立に、「救給カレー」と「一食さつま芋スティック」を献立に入れました。救給カレーは、非常用のカレーライスです。非常食は非常時に初めて食べるものではなく、普段から食べる慣れておく必要があります。自然災害は、時期を問わずやってきます。防災献立を食べることで、自然災害について考え、家庭での非常食、避難場所の確認など非常事態に備えをもう一度みなおしましょう。 | 555<br>787 | 15.4<br>20.4 |
| 4 | 金 | 大豆の五目煮　ししゃも<br>麦ご飯　みそ汁<br>牛乳 | 牛乳<br>ししゃも<br>油揚げ3　干しわかめ0.3　みそ11<br>鶏肉15　ちぎり揚げ8<br>ゆで大豆20 | だいこん20　はくさい20　ねぎ3<br>こんにゃく10　れんこん15<br>にんじん10 | 精米70　麦7<br>三温糖1.2　油 | 大豆の五目煮は、「畑の肉」と呼ばれる大豆に、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにゃくなどを加えて煮た料理です。「五目」には、五種類の具材ということではなくて、「たくさん」という意味があります。 | 565<br>739 | 24.6<br>32.6 |
| 7 | 月 | れんこんのきんぴら　塩鯖<br>麦ご飯　のっぺい汁<br>【和食を味わう日】<br>牛乳 | 牛乳<br>塩鯖<br>鶏肉10　豆腐10 | にんじん5　ごぼう10　だいこん20<br>ねぎ3　干ししいたけ0.8<br>れんこん30　こんにゃく15　にんじん5 | 精米70　麦7<br>さといも15　でんぷん2<br>油<br>三温糖1　油 | 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。穴が開いていることから見通しがよいとされ、縁起のよい食材としてお正月やお祝いに欠かせない食材です。熊本では、郷土料理にからしれんこんがあります。 | 580<br>752 | 24.2<br>31.5 |
| 8 | 火 | ソフトチーズ　ゴボウサラダ<br>食パン　ラビオリスープ<br>【いい歯の日メニュー】<br>牛乳 | 牛乳<br>ソフトチーズ | たまねぎ20　キャベツ20　にんじん5<br>パセリ0.03<br>キャベツ15　ごぼう20　にんじん8<br>ホールコーン5 | パン50<br>ラビオリ25　油<br>三温糖0.5<br>ノンエッグマヨネーズ7<br>ごま1 | 11月8日は「いい歯の日」です。食べ物を食べるとき、何回ぐらいかんでいますか？かむ回数は、食べ物によって変わります。しっかりかむことは、唾液をだして、食べ物の消化を助けたり、あごを丈夫にします。ゴボウサラダは、噛み応えがあるごぼうが入っています。しっかりかんで食べましょう。 | 511<br>676 | 18.8<br>23.9 |
| 9 | 水 | 高菜の油炒め　うま煮　うずらの卵入りすまし汁<br>麦ご飯<br>牛乳 | 牛乳<br>鶏肉20　ちぎり揚げ8<br>うずらのたまご20　干しわかめ0.3 | こんにゃく10　ごぼう10　にんじん10<br>干ししいたけ0.5<br>にんじん5　キャベツ10<br>高菜漬け25 | 精米70　麦7<br>じゃがいも30　三温糖1<br>油<br>ごま1　油 | 高菜は九州で広く栽培されています。阿蘇高菜は阿蘇で栽培されている高菜で、他の高菜に比べて小ぶりで茎が細く長いのが特徴です。アブラナ科の植物であるからし菜の一種です。原産地は中央アジアだと言われており、インド・西アジア・北アフリカでは香辛料の原料として広まり、日本に持ち込まれたといわれています。 | 574<br>738 | 21.1<br>25.8 |
| 10 | 木 | ハンバーグのカクテルソース　フレンチサラダ<br>バーガーパン　ポテトのスープ<br>牛乳 | 牛乳<br>ベーコン5<br>ハンバーグ | たまねぎ20　にんじん5<br>パセリ0.03<br>キャベツ15　きゅうり30<br>りんご8 | パン<br>じゃがいも20　油<br>三温糖0.6<br>油1　三温糖0.8 | カクテルソースとは、ケチャップを使ったソースのことです。国によって材料が違いますが、ケチャップの他に、レモン汁、ウスターソースなどを使います。給食では、ケチャップにウスターソース、赤ワイン、砂糖を入れてソースを作っています。 | 551<br>682 | 21.9<br>26.6 |
| 11 | 金 | （ひじきごはんの具）　ぎょぎょてん<br>（ごはん）　さつま汁<br>セルフひじきごはん<br>牛乳 | 牛乳<br>ちくわ5　ひじき3　ゆで大豆10<br>鶏肉10　油揚げ1.2　みそ11<br>天ぷら | こんにゃく10　にんじん5<br>干ししいたけ0.5　いんげん5<br>ごぼう10　にんじん5　はくさい15<br>だいこん10　しょうが0.4　ねぎ3 | 精米70　麦7<br>三温糖1　油<br>揚油<br>さつまいも30　油 | ぎょぎょてんぷらとは、スケソウタラといわしの２種類のすり身を使った八代オリジナルのてんぷらです。すり身の中には、にら、ごぼう、にんじんなどの野菜も入っています。隠し味のカレー粉がほんのりと香り、食欲をそそります。 | 599<br>770 | 23.0<br>28.4 |
| 14 | 月 | （晩秋（ばんしゅう）ごはんの具）　きびなごのごまじょうゆ<br>（麦ご飯）　豆腐のすまし汁<br>セルフ晩秋ごはん<br>牛乳 | 牛乳<br>栗20　油揚げ3<br>豆腐20<br>きびなご40 | にんじん3　れんこん10<br>いんげん5<br>キャベツ10　にんじん5　えのきたけ7<br>ねぎ3<br>しょうが0.5 | 精米70　麦7<br>三温糖1<br>揚油<br>三温糖1 | 晩秋（ばんしゅう）とは、現在の11月から12月をさします。朝晩のほか、日中でも冷え込みを感じるようになる冬の前の時期をさします。八代は11月の妙見祭の時期に冬への準備をしてきました。本格的な冬の前に秋の味覚の栗が入った「晩秋ご飯」です。最後の秋を味わってください。 | 578<br>737 | 22.1<br>27.2 |
| 15 | 火 | カリフラワーサラダ<br>米粉パン　ポークビーンズ<br>牛乳 | 牛乳<br>豚肉30　ゆで大豆30 | たまねぎ40　にんじん10<br>カリフラワー15　はくさい15<br>きゅうり10 | パン50<br>じゃがいも55　油<br>ドレッシング5 | 給食でも人気の米粉パンです。「米粉」とは、米を粉にしたものです。昔から"せんべい""だんご""和菓子"などいろんな食品に使われてきました。しかし、最近「米粉」として売られているものは、米粉を作る新しい技術が開発され、これまでできなかったパンや洋菓子、めん類などにも用いられるようになりました。 | 550<br>658 | 29.1<br>34.9 |
| 16 | 水 | 焼きプリンタルト　里芋の煮物<br>麦ご飯　鶏汁<br>牛乳 | 牛乳<br>鶏肉15 | たまねぎ20　にんじん10<br>ほししいたけ0.5　いんげん5<br>だいこん15　はくさい15　ごぼう10<br>にんじん5　こんにゃく10　ねぎ3<br>しょうが0.5 | 精米70　麦7<br>さといも50　三温糖0.8　油<br>油<br>焼きプリンタルト | さといもは、山でとれる「山いも」に対して、里でとれるので「里いも」と呼ばれています。親いもから小いも、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。 | 644<br>777 | 19.3<br>22.9 |
| 17 | 木 | 【ふるさとくまさんデー】<br>みかん　れんこんのキムチ揚げ<br>（麦ご飯）　（親子丼の具）<br>セル親子丼<br>牛乳 | 牛乳<br>鶏肉30　卵30<br>ちくわ5 | にんじん10　たまねぎ40　ねぎ3<br>干ししいたけ1<br>れんこん35<br>みかん | 精米70　麦7<br>でんぷん3　油<br>てんぷら粉3　揚油 | 毎月19日は食育の日です。学校給食では、食育の日に合わせて「ふるさとくまさんデー」といって、地元の旬の産物を使った給食を提供しています。今月は旬のれんこんとみかんを取り入れた献立にしました。 | 634<br>808 | 25.2<br>30.7 |
| 18 | 金 | 納豆　大根のそぼろ煮<br>麦ご飯　具だくさんみそ汁<br>牛乳 | 牛乳<br>豚ひき肉20<br>豆腐20　油揚げ3<br>干しわかめ0.3　みそ10<br>納豆 | だいこん80　にんじん15　こんにゃく10<br>いんげん5　しょうが0.5<br>はくさい10　ねぎ3　たまねぎ20 | 精米70　麦7<br>三温糖1　油<br>さといも15 | 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。ビタミンCを多く含むので、風邪を引きやすいこの時期にピッタリな食材です。だいこんは根にも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。 | 589<br>739 | 24.1<br>28.4 |
| 21 | 月 | コールスローサラダ<br>（麦ご飯）　（チキンカレー）<br>チキンカレーライス<br>牛乳 | 牛乳<br>鶏肉25 | たまねぎ30　にんじん15<br>しょうが0.3　にんにく0.3<br>キャベツ20　きゅうり15　にんじん3<br>ホールコーン8 | 精米70　麦7<br>じゃがいも50<br>カレールウ15　油<br>ドレッシング6 | みなさんはカレーライスを作ったことがありますか？お家では市販のカレールウを使うことが多いですが、バターと小麦粉を炒めて、ターメリックなどスパイスを加えて作ることができます。自分好みのカレールウを作ってみるのも楽しいですよ。 | 626<br>802 | 19.0<br>23.3 |
| 22 | 火 | 鶏肉のマスタード焼き　大根サラダ　トマトと卵のスープ<br>にんじんパン<br>牛乳 | 牛乳<br>卵15<br>鶏肉 | たまねぎ20　トマト20<br>キャベツ15<br>だいこん40　きゅうり10<br>甘夏みかん（缶）30　むき枝豆10<br>レタス15 | パン50<br>でんぷん0.5　油<br>ノンエッグマヨネーズ7<br>油1.5　三温糖1 | マスタードとは、カラシナやシロガラシなどの種子やその粉末に、水や酢、糖類や小麦粉などを加えて練り上げた、風味と酸味が特徴の調味料です。イエローマスタードや粒マスタード、ハニーマスタードなどの種類があり、料理に合わせて使い分けられています。今日は、粒マスタードとマヨネーズを合わせたものを鶏肉につけて焼いています。 | 634<br>841 | 28.6<br>35.9 |
| 24 | 木 | りんご　シューマイ<br>麦ご飯　マーボー春雨<br>牛乳 | 牛乳<br>豚ひき肉30　赤みそ3<br>テンメンジャン2<br>シューマイ（幼小1個　中2個） | たまねぎ40　にんじん10<br>キクラゲ0.5　たけのこ15<br>ねぎ3　にんにく0.3　しょうが0.3<br>りんご | 精米70　麦7<br>春雨10　ごま油0.5 | 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。 | 606<br>769 | 20.7<br>26.0 |
| 25 | 金 | さんまのみぞれに（幼）　柿なます　さんまの塩焼き　小中<br>麦ご飯　ふのみそ汁<br>牛乳 | 牛乳<br>さんま<br>干しわかめ0.3　みそ11 | キャベツ10　えのき8　にんじん5<br>かき8　だいこん30　きゅうり10 | 精米70　麦7<br>麩1.5<br>じゃがいも30　三温糖2.5　油 | かきは代表的な秋の味覚です。「かきが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、かきはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。そのまま食べたり、ジャムやお菓子にして食べたりするのも良いですが、サラダやなますに入れて食べるのもおすすめです。 | 567<br>762 | 19.9<br>26.3 |
| 28 | 月 | 三色なます<br>麦ご飯　すきやき<br>牛乳 | 牛乳<br>豚肉40　厚揚げ30 | こんにゃく30　はくさい45　にんじん20<br>ねぎ15<br>だいこん40　きゅうり10　にんじん2 | 精米70　麦7<br>マロニー9　三温糖1.8<br>油<br>ごま0.8　上白糖3 | すきやきは、諸説ありますが、農家の人が使う農作業の道具である「すき」で肉を焼いたことから名前がついたと言われています。明治時代には「牛なべ」と呼ばれることもあり、大正時代になって全国で「すきやき」と呼ばれるようになりました。 | 666<br>855 | 25.2<br>31.1 |
| 29 | 火 | ツナ大根サラダ<br>食パン　いもシチュー<br>牛乳 | 牛乳<br>鶏肉15<br>ツナ10 | たまねぎ20　にんじん15<br>しめじ5<br>だいこん30　ホールコーン10<br>きゅうり10 | パン50<br>さつまいも25　じゃがいも15<br>ホワイトルウ13　油<br>ノンエッグマヨネーズ6 | ほくほくとした食感と甘みが特徴のさつまいもは、秋に旬を迎える食べ物の一つです。食物せんいを豊富に含み、おなかの調子を整えます。蒸したり焼いたりするなどして、おかずとしてもスイーツとしても食べられています。今日は、旬のさつまいもと秋じゃがいもをシチューに使っています。 | 538<br>683 | 21.1<br>26.1 |
| 30 | 水 | いわしの梅香フライ　カリフラワーのごまじょうゆ<br>麦ご飯　鶏汁<br>牛乳 | 牛乳<br>小いわし<br>鶏肉15　厚揚げ15 | こんにゃく10　だいこん20　ごぼう10<br>にんじん5　はくさい8　ねぎ3<br>カリフラワー10<br>はくさい25　にんじん5 | 精米70　麦7<br>揚油<br>さといも15<br>ごま1　三温糖0.7 | カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異として誕生した野菜です。白いものが一般的には出回っていますが、紫色やオレンジ色、緑色など変わった品種もあります。栄養面では、ビタミンCなどを多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。 | 634<br>809 | 23.6<br>29.2 |
| | | | | | | 小学校 | 588 | 22.6 |
| | | | | | | 中学校 | 759 | 28.2 |

☆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。