令和４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」

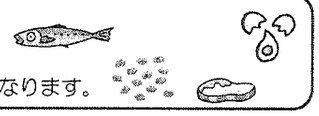
寒くなると体調を崩しやすく、カゼなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な身体をつくるためには、①体を温める②体力をつける③抵抗力をつける 働きをする食べ物を食べることが大切です。３つの働きをする食べ物をバランス良く食べ、寒さに負けず元気に過ごしましょう！

①体を温める

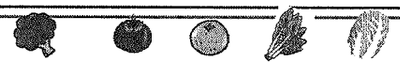
炭水化物（ごはん、パン、芋類）と脂質（油、バターなど）は、熱をつくり体を温めます。
他にもにんじんやごぼうなどの根菜類、ねぎやしょうがなどの香味野菜も体を温める働きがあります。また、鍋や汁物のように温かく煮込んだ料理を食べることでより体が温まります。

②体力をつける

たんぱく質は、寒さで消耗した体力を回復させます。
また、体内に侵入したウイルスをやっつける白血球をつくる材料になります。



③抵抗力をつける



ビタミンA（緑黄色野菜など）は皮ふやのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。
ビタミンC（淡色野菜、果物など）は、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、免疫力を高めて病気から守ってくれます。

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

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 たんぱく質、無機質	体の調子を整える ビタミン	力や体温になる 炭水化物、脂質	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	木	大根サラダ　○牛乳 キャンディポテト ミルクパン　肉団子のスープ	牛乳 肉団子25	たまねぎ20　はくさい15 にんじん5　ねぎ3 だいこん30　きゅうり20 にんじん8	パン 春雨5　油 さつまいも60　揚油 上白糖3.3　バター3 三温糖1　油1	キャンディポテトは、さつまいもを油で揚げたものに、タレをからめます。大学いもに似ていますが、タレの味が違っています。キャンディポテトのタレは、バターを使用することでキャラメルのようなコクと風味を出しています。	669 858	20.2 25.3
2	金	一食塩のり　○牛乳 きゅうりのピリ辛 麦ごはん　おでん	牛乳 鶏肉30　ちくわ8 がんもどき8　うずらの卵20 昆布1 のり	にんじん10　だいこん30 こんにゃく20 きゅうり35	精米70　麦7 さといも20　油 ラー油0.1　ごま油0.3	おでんは、日本の代表的な煮物料理の一つです。諸説ありますが、こんにゃく、いも、豆腐や野菜を焼いて、みそをつけた「田楽（でんがく）」をたっぷりの煮汁で煮込んで食べるようになり、「おでん」と呼ばれるようになったと言われています。	561 678	24.9 29.9
5	月	かわりきんぴら　○牛乳 ホキの西京焼き 麦ごはん　豆腐のすまし汁	牛乳 豆腐20　干しわかめ0.3 ホキ　みそ5	キャベツ10　えのきたけ7 にんじん5 ごぼう20　キャベツ10 にんじん5　こんにゃく20 干ししいたけ0.3	精米70　麦7 三温糖1.5 ごま1　三温糖1　みりん1 油	きんぴらとは、細く切った野菜を砂糖、みりん、しょうゆで甘辛く味をつけたものです。一般的には、ごぼう、さつまいも、れんこん、にんじんなど根菜類を使いますが、「かわりきんぴら」はきゃべつを入れて炒めています。	539 690	23.1 27.7
6	火	ツナ大根サラダ　○牛乳 ミルクン（中） きな粉揚げパン（小　幼）　ポトフ	牛乳 きな粉6 ウインナー25 ツナ10	にんにく0.3　たまねぎ30 にんじん15　キャベツ20 だいこん30　きゅうり15 にんじん3	パン50 三温糖6　揚油(揚げパン) じゃがいも35　油 ドレッシング6	冬のだいこんは夏のだいこんより甘みが強いのが特徴です。煮物やおでんなどによく使われますが、今日はだいこんの甘みをいかして、サラダにしました。また、だいこんには消化を助けてくれる酵素が含まれていますが、熱に弱いので、だいこんおろしにすると効果的です。	556 679	24.1 29.4
7	水	（セルフれんこん入りそぼろ）　○牛乳 信田煮　みそ汁 （麦ごはん） セルフれんこん入りそぼろご飯	牛乳 豚ひき肉20 油揚げ3　干しわかめ0.3 みそ11 信田	しょうが0.5　こんにゃく10 れんこん20　たまねぎ15 にんじん5　えだまめ5 だいこん30　たまねぎ10 ねぎ3	精米70　麦7 三温糖0.8　油	信田煮とは油揚げを使った煮物の事をいいます。油揚げに野菜や豆腐、すり身などを詰めて煮込んだもので、油揚げを「しのだ」と呼ぶことから、この名前がついたそうです。信田煮の他にも、信田うどん（きつねうどん）、信田あえ（油揚げをつかったあえもの）などがあります。	628 778	24.0 28.0
8	木	ビーンズサラダ　○牛乳 人参パン（小幼） きな粉揚げパン（中）　トマトラビオリスープ	牛乳 きな粉6 ラビオリ25 ミックスビーンズ10	たまねぎ20　キャベツ20 にんじん5　乾燥パセリ0.03 トマト10 キャベツ15　きゅうり10 ホールコーン8	パン 三温糖6　揚油(揚げパン) 油 ノンエッグマヨネーズ6 三温糖0.4	熊本県の冬春トマトの生産量は、全国で第1位です。そのうち半数以上が八代平野で作られており、冬から春にかけて生産されています。温暖な気候、ミネラル分をたっぷり含んだ土、清流・球磨川の水などトマトを栽培するのに適した環境と生産者の努力で、おいしいトマトが作られています。	512 722	22.2 25.0
9	金	一食ひじきのりの佃煮　○牛乳 ごまあえ 麦ごはん　肉じゃが	牛乳 豚肉35 ひじきのり	たまねぎ30　にんじん20 こんにゃく20　いんげん5 もやし35　にんじん3 きゅうり15	精米70　麦7 じゃがいも75　三温糖1.5 油 三温糖0.7　ごま1 ねりごま1	肉じゃがは、日本の煮込み料理の一つで、家庭の味としても親しまれています。軍隊の食事として全国に広まったとされています。また、肉じゃがは、外国料理のビーフシチューを日本の調味料で真似て作ったところから誕生したという一説があります。	591 722	23.9 28.8
12	月	○牛乳 五色和え　（南関揚げ丼の具） （麦ご飯） セルフ南関揚げ丼	牛乳 鶏肉20　南関揚げ10 卵30 ハム5	にんじん10　たまねぎ40 こんにゃく8　ねぎ3 干ししいたけ0.5 きゅうり15　もやし20 にんじん3	精米70　麦7 でんぷん3　油 春雨4　三温糖2	五色あえは、五色の彩りがきれいなあえもののことです。給食では、ハムの桃色、もやしの薄黄色、きゅうりの緑色、にんじんの朱色、春雨の白色をあわせてあえています。ちなみに、和食料理の五色とは白、黒、黄、赤、青（緑）で、白は清潔感、黒は引きしめ、黄と赤は食欲増進、青（緑）は安心感を表す色で、盛り付けの配色の基本色といわれています。	626 769	22.7 27.2
13	火	みかん　○牛乳 かぼちゃひき肉フライ 食パン　冬野菜のシチュー	牛乳 鶏肉20 かぼちゃひき肉フライ	たまねぎ30　にんじん10 はくさい10　ブロッコリー10 かぶ15　しめじ5 みかん	パン50 じゃがいも15 ホワイトルウ13　油 揚油	はくさい、ブロッコリー、かぶは冬に旬を迎える冬野菜です。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。煮込み料理にすると、汁に溶け出した栄養もしっかり摂れるので、寒い時期には体も温まって良いですよ。	629 772	20.9 25.1
14	水	○牛乳 ぎょうざ　野菜のナムル　マーボー豆腐 麦ごはん	牛乳 豚ひき肉10　鶏ひき肉20 豆腐75　赤みそ7 ぎょうざ	たまねぎ40　にんじん10 しいたけ1　ねぎ5　にんにく0.3 しょうが0.3 えだまめ7　にんじん5 もやし35	精米70　麦7 でんぷん2　ごま油1　油 ごま油1　三温糖1	豆腐は、煮た大豆のしぼり汁を「にがり」などによって固めた食品です。「畑の肉」とよばれる大豆を主原料にしているので、豆腐は、その栄養をほとんど受け継いでいます。豆腐は、たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンE・カルシウムなどがぎっしりつまった栄養豊富な食品です。	659 843	26.0 33.1
15	木	【和食を味わう日】　○牛乳 ホキの照り焼き　菜焼き 麦ごはん　呉汁	牛乳 ホキ ゆで大豆15　みそ11 天ぷら8　南関揚げ3	しょうが1 たまねぎ15　だいこん15 ねぎ3 はくさい40　つきこんにゃく15 にんじん5　ほうれんそう3	精米70　麦7 三温糖1.5　でんぷん0.2 三温糖0.5　油	はくさいは、11月下旬から2月頃が旬で、霜が降りる頃になるとせんいがやわらかくなり、おいしさが増します。ほとんどが水分ですが、カリウムが多く含まれており、体内の余分な塩分を体の外に出す働きをします。漬物、鍋物、サラダ、スープ、炒め物などいろいろな料理に使われています。	565 694	24.7 31.1
16	金	○牛乳 一食しそふりかけ　おかか和え 麦ご飯　煮込みうどん	牛乳 鶏肉20　南関揚げ 糸かつお0.5	はくさい20　にんじん5 しめじ5　ねぎ3 キャベツ30　にんじん5 ほうれんそう5 しそふりかけ	精米70　麦7 うどん麺60　油 三温糖0.7	小麦粉と水、塩を練って作った麺にはいろいろありますが、日本の乾麺にはうどん、そうめん、ひやむぎなどあります。麺の作り方は違いますが、JAS（ジャス）規格では、うどんは麺の太さが直径1．7mm、そうめんは1．3mm未満、ひやむぎは1．3mmから1．7mmまでの大きさのものをいいます。	557 711	19.4 23.3
19	月	ケーキ　○牛乳 フライドチキン　水菜のサラダ ミルクパン　オニオンスープ	牛乳 鶏肉	にんにく0.3 たまねぎ40 にんじん5　乾燥パセリ0.03 だいこん40　水菜7 きゅうり10	パン50 でんぷん3　小麦粉3 揚油 ドレッシング6 ケーキ	水菜は古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので京菜とも呼ばれています。京都に冬の到来を告げる野菜として古くから親しまれ、鍋や漬物に使われてきましたが、近年九州でも栽培が盛んで、八代でも栽培され親しまれています。	667 881	24.4 31.7
20	火	【ふるさとくまさんデー】　○牛乳 高菜の油炒め　大根と豚肉の味噌煮 麦ごはん　白玉汁	牛乳 豚肉40　みそ7 ちくわ5	だいこん60　にんじん10 こんにゃく20　しょうが1 はくさい15　にんじん5　ねぎ3 たかな25	精米70　麦7 三温糖1.5　白玉団子25 油 ごま1　油　ごま油0.3	「ふるさとくまさんデー」では、毎月19日の食育の日にちなみ、地場産物を活用した料理や熊本の伝統料理・郷土料理を紹介しています。「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。鮮度が落ちやすいため、収穫してすぐに漬物にされることが多いです。冬のだいこんは、水分が多く甘みがあるので煮物料理によく合います。給食では豚肉とみそと一緒に煮込みました。	630 811	22.5 27.5
21	水	○牛乳 冬野菜サラダ （麦ごはん）　（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉30	たまねぎ30　にんじん15 にんにく0.3　しょうが0.3 カリフラワー10 ブロッコリー10 キャベツ15　きゅうり10	精米70　麦7 じゃがいも40 カレールウ15　油 ノンエッグマヨネーズ7	カリフラワーは、11～3月頃が旬の野菜です。つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、ブロッコリーの突然変異から生まれました。外側の葉で包み、直接日光に当てずに育てられます。ビタミンCやカリウムが豊富な野菜の1つです。	632 818	20.3 25.0
22	木	さばのみそやき　○牛乳 かぶとゆずの和え物 麦ごはん　かぼちゃだご汁 【冬至の日メニュー】	牛乳 さば　赤みそ5 鶏肉10　油揚げ3	しょうが1 はくさい10　だいこん15　にんじん5 ねぎ3　ほししいたけ0.5　かぼちゃペースト5 かぶ30　にんじん3　きゅうり15 ゆず果汁3　ゆず0.3	精米70　麦7 三温糖2 小麦粉6　白玉粉6　油 上白糖3	冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあったからです。また、冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として大切な食べものだったと思われます。	634 800	27.9 33.5
23	金	トマトサラダ　○牛乳 ハンバーグのカクテルソース 麦ごはん　じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ11 ハンバーグ	ほうれんそう8　はくさい20 にんじん5　ねぎ4 きゅうり20　トマト15　レタス12	精米70　麦7 じゃがいも25 三温糖0.6 油1.5　三温糖15	八代平野の豊かな土壌、徹底した管理により育ったレタスはシャキッとした食感が食欲を増進させます。出荷期間は11月頃から5月頃です。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。	578 763	19.1 24.4
							小学校	569	22
							中学校	722	26

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。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。