令和５年６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：「歯に良い食事を知ろう」

歯の健康を保つことは、食べ物を食べたり，飲んだりする他にも、話したり、力を出したりする（歯をくいしばる）時など、生きる上で重要な役割があります。
今月は、特に「歯と口の健康週間（6/4～6/10）」がありますので、歯によい食事について考えてみましょう。

カルシウムを多く含む食品の摂取　　よく噛んで食べる

食育月間とは・・・
食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるように食育を推進する月です。

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 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	木	シューマイ とうもろこしの塩ゆで 牛乳 春雨のタンタン麺 黒糖パン	牛乳 シューマイ(幼小1個　中2個) 豚ひき肉30　赤みそ3	にんにく0.3　しょうが0.3 キャベツ20　にんじん10　きくらげ0.5 とうもろこし	パン40 三温糖1.2　はるさめ10 ごま油0.5	とうもろこしは日本では野菜として食べる事が多いのですが、でんぷんを多く含んでいるため粉にして主食として食べる国もあります。今日は八代産のとうもろこしを塩ゆでにしました。甘く、シャキシャキとした食感を楽しんでください。	631 895	24.0 32.9
2	金	ごぼうサラダ　牛乳 小いわしの梅の香揚げ 麦ごはん　鶏汁	牛乳 小いわしの梅の香揚げ35 鶏肉20　みそ11	キャベツ15　にんじん5　だいこん20 ねぎ3　しょうが0.5 ごぼう30　にんじん5 ホールコーン10　枝豆むきみ5	精米70　麦7 揚油 じゃがいも15 三温糖0.5 ノンエッグマヨネーズ6	今日のサラダは、しっかりかんでもらうために、ごぼうを入れています。よくかむことは、歯やあごを強くするために大切なことです。やわらかいものよりかたいものを食べる時の方が、かむ回数は多くなります。よくかむことを意識して、食べてみましょう。	648 797	23.0 28.0
5	月	しそひじきあえ　牛乳 元気が出るレバー 麦ごはん　なめこのみそ汁	牛乳 鶏レバー粉付20　鶏肉40 豆腐25　南蛮あげ1.2 干しわかめ0.3　みそ9　赤みそ2 しそひじき5	にんにく0.2　にら3　しょうが0.2 たまねぎ15　なめこ水煮15 キャベツ15　きゅうり30　にんじん3	精米70　麦7 小麦粉3　でんぷん6　揚油 三温糖0.5	レバーに含まれる鉄分は、体に吸収されやすく、貧血予防になります。血液中の赤血球には、体中に酸素を運搬する働きがあり、鉄分は赤血球の構成成分です。鉄分が少なくなると酸素が行き渡らず、貧血を引き起こします。運動を長時間するときは、鉄分を意識した食事をしましょう。	652 802	25.9 31.6
6	火	ソフトチーズ　牛乳 すいか　チリコンカン 食パン　マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉25 白いんげん豆20 ソフトチーズ	たまねぎ20　にんじん10 にんにく0.3 たまねぎ20　キャベツ10　にんじん5 すいか60	パン50 じゃがいも30 マカロニ6　油	熊本のすいかは、生産量全国第１位です。夏のイメージが強いすいかですが、熊本県のすいかは4月～6月にかけて出荷の最盛期を迎えます。すいかは90％以上が水分で、体を冷やす働きがあるため真夏の水分補給におすすめです。	569 710	23.4 28.8
7	水	手作りふりかけ　牛乳 ゴーヤチャンプル 麦ごはん　もずくスープ	牛乳 豚肉20　卵15 もずく8　豆腐25 ちりめん3.5　糸かつお1.5 きざみ海苔0.5	たまねぎ30　にがうり8 にんじん7 えのきたけ5　ねぎ3	精米70　麦7 三温糖0.1　油　ごま油0.3 ごま1.5	今日は、ゴーヤと豚肉を使って、沖縄の料理であるゴーヤチャンプルを作ります。ゴーヤは、ビタミンCたっぷりの野菜です。ゴーヤを食べるときには、中の白い種やワタの部分がとても苦いので、きれいにとって食べるとあまり苦くありません。	538 656	22.3 27.3
8	木	牛乳 ビーンズサラダ ミルクパン　肉団子のスープ	牛乳 肉団子20 ミックスビーンズ10	たまねぎ20　キャベツ15　にんじん5 ねぎ3 キャベツ20　きゅうり15	パン50 はるさめ5　油 ノンエッグマヨネーズ6　三温糖0.4	ビーンズサラダのビーンズは、マローファットピース、ガルバンゾー、レッドキドニーという3種類が入っています。どのビーンズがどの名まえかわかりますか。豆類は嫌いな人も多い食材ですが、少しでも食べてもらいたい食材です。	533 675	20.4 25.2
9	金	牛乳 フレンチサラダ （麦ごはん）　（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉30 ハム5	たまねぎ30　にんじん15　しょうが0.3 にんにく0.3 キャベツ30　きゅうり10	精米70　麦7 じゃがいも40　カレールウ15　油 油1　三温糖1.1	カレーは、給食で1位、2位を争う人気の料理です。カレーには、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなどが入ります。給食のカレーには、色々なルーや、赤ワインやソースが入っています。たくさんの野菜を使っているので、うまみがでておいしくなります。おうちでも、カレーに野菜をたくさん入れてみましょう。	628 774	20.4 24.4
12	月	切り干し大根の酢の物　牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 麦ごはん　じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 南蛮あげ1.2　干しわかめ0.3 みそ11	たまねぎ10　しめじ8　ねぎ3 切り干しだいこん3　きゅうり20 にんじん5	精米70　麦7 じゃがいも25 三温糖2.3	切り干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにし、天日干しや機械で乾燥させて作ります。乾燥させるため、うま味や栄養素がぎゅっと詰まった、日本に古くから伝わる保存食です。主にカルシウム、食物繊維といった栄養素を多く含みます。	610 736	23.1 27.1
13	火	ホキのラビゴットソースかけ　牛乳 食パン　クリームシチュー	牛乳 ホキ 鶏肉20	たまねぎ12　トマト15　きゅうり20 たまねぎ30　にんじん10　しめじ5 ホールコーン10 クリームコーン（缶）10	パン50 小麦粉2.5　でんぷん2.5　揚油 オリーブ油0.8　三温糖1.3 じゃがいも20 ホワイトルウ11　油	ラビゴットとは、フランス語で「元気を出させる」という意味があります。様々な野菜や漬物をみじん切りにし、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソースで、主に魚料理に使用します。今日は、揚げたホキにラビゴットソースをかけて食べましょう。	568 723	26.4 34.3
14	水	【中体連大会応援メニュー】　牛乳 （スタミナ丼の具）　きゅうりのピリ辛　デザート （麦ごはん）　わかめスープ セルフスタミナ丼	牛乳 豚肉30　赤みそ2 干しわかめ0.8　豆腐20	こんにゃく45　にんじん5　にら5 たまねぎ10　もやし15 にんにく0.3　しょうが0.3 えのきたけ5 きゅうり35	精米70　麦7 油 ラー油0.1　ごま油0.3 レモンゼリー	今日は中体連大会応援メニューです。豚肉に多く含まれるビタミンB群には、エネルギーをつくり出したり、疲れをとったりする働きがあります。中学生のみなさんが、根気強く、これまで積み重ねてきた努力を十分に発揮できるように応援しています。	570 683	19.4 23.2
15	木	杏仁フルーツ　牛乳 かぼちゃパン　ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉30　赤みそ4	たまねぎ30　にんじん12 干ししいたけ0.5　にら5　にんにく0.3 しょうが0.3 みかん（缶）15　パイン（缶）15 黄桃（缶）15	パン50 うどん麺70　油 杏仁豆腐30	ジャージャー麺は、中国北部の山東省で生まれた家庭料理です。豚ひき肉や細かく切った肉を豆味噌やテンメンジャンで炒めて肉味噌を作り、茹でた中華麺の上に載せて作ります。日本では、肉味噌に細く切った椎茸やたけのこを混ぜることもあります。給食のジャージャー麺は、中華麺ではなくうどん麺で作りました。	646 825	23.2 28.7
16	金	高菜の油炒め　牛乳 豚肉とごぼうの煮物 麦ごはん　つみれ汁 【和食を味わう日】	牛乳 豚肉30 野菜ミックスボール25 干しわかめ0.3	ごぼう30　にんじん10　いんげん5 こんにゃく20 キャベツ10　えのきたけ7 たかな漬け25	精米70　麦7 三温糖2　油 ごま1　油　ごま油0.3	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に主食のご飯を左手前に、汁物を右手前、そして主菜や副菜を奥に配膳します。今日の主菜は「豚肉とごぼうの煮物」、副菜は「高菜の油炒め」、汁物は「つみれ汁」になります。食べる前に、きちんと配膳できているかチェックしてみましょう。	557 680	22.6 27.1
19	月	牛乳 ぎょうざ　トマトサラダ 麦ごはん　マーボーなす 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 豚ひき肉20　ひきわり大豆10 豆腐30　赤みそ4 ぎょうざ（幼小1個・中2個）	なす30　たまねぎ40　にんじん10 干ししいたけ0.5　にんにく0.3 しょうが0.3　ねぎ3 きゅうり20　トマト15　レタス12	精米70　麦7 ごま油0.5　でんぷん3 オリーブ油0.8　三温糖1	今日は、地場産物を活用した「ふるさとくまさんデー」の給食です。マーボーなすに"長なす"を、トマトサラダに"トマト"を使用しています。また、ぎょうざの具材には、熊本で栽培されたキャベツを使用しています。地元産の野菜を味わってください。	598 758	21.4 26.1
20	火	じゃがいものきんぴら　牛乳 小いわしフライ 麦ごはん　ふのみそ汁	牛乳 小いわしフライ 干しわかめ0.3　みそ11 天ぷら3	たまねぎ20　えのきたけ8　ねぎ2 にんじん3　こんにゃく15	精米70　麦7 揚油 麩1.5 じゃがいも30　ごま1　油 三温糖1	じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくらいのビタミンCも含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに保護されているので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。今日は、八代産のじゃがいもを使ってきんぴらを作ります。	583 730	19.9 24.6
21	水	ちりめん昆布　かぼちゃのうま煮　牛乳 麦ごはん　うずらの卵のすまし汁	牛乳 鶏肉20　ちぎりあげ8 うずらの卵20　干しわかめ0.3 昆布2　ちりめん8	かぼちゃ35　干ししいたけ0.5　ごぼう8 にんじん10　いんげん5　こんにゃく15 キャベツ10　にんじん5	精米70　麦7 三温糖1　油 ごま1	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。	567 693	24.4 29.6
22	木	キャベツのドレッシングあえ　牛乳 ひのくにパン　スープカレー	牛乳 鶏肉25 ハム5	たまねぎ30　にんじん15 かぼちゃ20　ズッキーニ8　なす15 にんにく0.3　しょうが0.3 キャベツ30　きゅうり10	パン60 じゃがいも8　カレールウ3.5　油 ドレッシング7	スープカレーは、日本人が考えた日本発祥の料理です。具材には、いつものカレーに入っているじゃがいも・玉葱・人参の他に、かぼちゃやズッキーニも使用していますので、具材も楽しんでください。	546 672	22.9 27.8
23	金	牛乳 一食塩のり　おかかあえ 麦ごはん　肉じゃが	牛乳 豚肉35 糸かつお0.3 塩のり	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　きゅうり10　にんじん5	精米70　麦7 じゃがいも75　三温糖1.5 三温糖0.7	のりは意外にも、栄養価の高い食材です。たんぱく質や食物せんい、ビタミンやミネラルなど、身体にとって必要な栄養素が豊富に含まれています。のりには焼きのり以外にも、味付けのりや韓国のりなどがあります。	565 692	22.6 27.4
26	月	牛乳 （チキンライスの具）　コールスローサラダ （麦ごはん）　野菜スープ セルフチキンライス	牛乳 鶏肉35 ハム5	たまねぎ40　にんじん10　いんげん8 トマトピューレ4 たまねぎ20　キャベツ25 きゅうり20　にんじん3 キャベツ20	精米70　麦7 三温糖0.1　油 油1　三温糖1.5	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。	540 693	22.0 27.2
27	火	牛乳 ソースカツ　シーザーサラダ 食パン　トマト団子のスープ	牛乳 トンカツ ベーコン5	たまねぎ20　もやし10　にんじん3 トマト8 きゅうり20　キャベツ15　レタス5 にんじん5	パン50 揚油 小麦粉6　白玉粉6 ドレッシング6	今日のスープは、八代産のトマトを練り込んだトマト団子のスープです。トマトを練り込むことで、ピンク色のきれいな団子に仕上がります。また、加熱することにより、甘みやうまみが増します。	558 699	21.7 26.5
28	水	ゆかりあえ　牛乳 塩さば 麦ごはん　なすのみそ汁	牛乳 塩さば 南蛮あげ1.2　みそ11	なす15　たまねぎ15　ねぎ3 もやし10　きゅうり10　キャベツ20 しそごはんの素0.35	精米70　麦7	近海を南北に回遊するさばは日本中で獲れるので、日本人には馴染み深い魚です。「さばはあしが早い」などという言葉があるように、鮮度落ちの早い魚なので、食べ方にもひと工夫されています。酢で調理した「しめさば」や「柿の葉寿司」、ごま醤油に漬け込んだ「ごまさば」、塩水に漬けて干した「塩さば」などがあります。	535 663	22.2 27.7
29	木	ミルクパン（小・中のみ）　フルーツジュレ　牛乳 （チャー麺）　（焼きチャー麺の具） 焼きチャー麺	牛乳 豚肉20	たまねぎ20　にんじん10　もやし30 キャベツ20　きくらげ0.5 みかん（缶）25　パイン（缶）20 黄桃（缶）20	パン50 チャー麺 でんぷん4　ごま油0.5　油 ジュレ15	チャー麺とは、炒（チャオ）麺と書き、中国料理の焼きそばのことです。麺と具を一緒に炒めたり、油で揚げた麺にあんをかけたりします。給食では、チャー麺に豚肉、魚介類、野菜がたくさん入った栄養たっぷりのあんをかけて食べます。	723 873	23.6 28.5
30	金	牛乳 （混ぜごはんの具）　信田煮 （麦ごはん）　すまし汁 セルフ混ぜごはん	牛乳 鶏肉20 豆腐20　干しわかめ0.3 信田煮	にんじん10　ごぼう15 いんげん5　干ししいたけ0.5 こんにゃく15 えのきたけ7　キャベツ10　にんじん5	精米70　麦7 三温糖1.2　油	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。	617 719	24.5 27.7
						小学校平均	590	22.7
						中学校平均	737	27.8

☆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。