令和６年１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
「給食の歴史を知ろう」

学校給食は、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける事ができる「生きた教材」です。
皆さんが毎日食べている給食がどのようにして始まったのか、給食の役割や大切さについて考えてみましょう。

１月24日は学校給食記念日です。記念週間中は、昔の献立や人気の献立、熊本県の郷土料理、他県の献立を実施します。

日本における学校給食は、明治２２年に山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立小学校で行われたのが始まりとされています。その後、各地に広がっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和２１年６月に米国のLARA（ララ：アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和２２年１月から学校給食が再開されました。同年１２月２４日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めました。

昭和２５年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない１月２４日から１月３０日までの１週間を「学校給食週間」としました。

…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）	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
9	火	牛乳 コーンサラダ ミルクパン　ラビオリスープ	牛乳 ラビオリ20	たまねぎ20　キャベツ20 にんじん5　乾燥パセリ0.03 キャベツ25　きゅうり10 ホールコーン10	パン50 油1　三温糖1.1	にんじんには東洋系と西洋系があります。現在、主に流通しているオレンジ色のにんじんは西洋種で、赤く細長い金時にんじんは数少ない東洋系です。他にも紫や白、黄色や10cmほどの小型種など、さまざまな品種があります。また、にんじんは緑黄色野菜の中でもカロテンが多く含まれており、特に皮の近くに多く含まれています。	498 637	18.6 23.0
10	水	牛乳 カリフラワーのサラダ （麦ごはん）　（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉20	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25　はくさい15 きゅうり20	精米70　麦7 じゃがいも40 カレールウ15　油 ドレッシング6	カリフラワーはキャベツと同じ仲間で、冬が旬の野菜です。八代でも栽培が盛んです。カリフラワーと言えば白色を思い浮かべますが、緑や紫、オレンジといったカラフルなカリフラワーも最近ではよくお店に並んでいます。	615 794	18.3 22.4
11	木	牛乳 りんご　チリコンカン 食パン　野菜スープ	牛乳 豚ひき肉30 白いんげん豆20 ベーコン8	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20　にんじん5 りんご	パン50 じゃがいも35	りんごはとても栄養価が高い果物で、イギリスには「一日に一個のりんごは医者を遠ざける」という言葉があります。風邪や胃や腸が弱っている時にも、すりおろして食べると胃腸の働きをよくしてくれます。また、食物せんいやペクチンも多く含まれていて、血中のコレステロールを下げてくれる働きもあります。	538 708	21.9 28.2
12	金	おかかあえ　牛乳 ホキの塩こうじ焼き 麦ごはん　さといものみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ3　干しわかめ0.3 みそ11 糸かつお0.5	はくさい20　ねぎ3 キャベツ30　にんじん5 ほうれんそう5	精米70　麦7 さといも25 三温糖0.7	はくさいはアブラナ科の野菜で、中国の北部が原産です。日本へは江戸時代の終わり頃に伝わったと言われています。冬に旬を迎える野菜で、霜がおりる頃になると、より甘く、やわらかくなります。ほとんどが水分ですが、体の余分な塩分を排出してくれる、カリウムが多く含まれています。	519 653	22.0 26.3
15	月	一食納豆　牛乳 大根と厚揚げのみそ煮 麦ごはん　のっぺい汁	牛乳 厚揚げ30　みそ7.5 鶏肉15　ちくわ5 納豆	だいこん60　にんじん10　しょうが0.5 こんにゃく15 にんじん5　ごぼう10　ねぎ3 干ししいたけ0.5	精米70　麦7 三温糖1.5　油 じゃがいも20　でんぷん2 油	納豆は、煮たり蒸したりするなどして柔らかくした大豆を、納豆菌によって発酵させた発酵食品です。和食の基本的な食材の一つとして、日本全国で食べられています。ビタミンKや大豆由来のたんぱく質、食物繊維を豊富に含んでいるため、近年では健康食品としても注目されています。	611 760	25.4 30.0
16	火	牛乳 りんご　大根と水菜のサラダ 米粉パン　タイピーエン	牛乳 豚肉15　うずらの卵20 サラダチキン10	キャベツ15　たまねぎ20　たけのこ8 にんじん10　干しきくらげ0.5 だいこん40　にんじん5　みずな7 りんご	パン50 はるさめ7.5　ごま油0.5 ドレッシング6	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に行われています。	550 649	24.8 29.2
17	水	きゅうりとキャベツのゆかりあえ　牛乳 ホキのかぼすづけ 麦ごはん　つみれ汁	牛乳 ホキ粉付き 野菜ミックスボール25 干しわかめ0.3	かぼす果汁1.5 にんじん5　はくさい10　えのきたけ7 きゅうり20　キャベツ30 しそごはんの素0.4	精米70　麦7 揚油　三温糖1.2	かぼすの国内生産量は9割が大分県です。古くから大分県の竹田や臼杵地方の民家の庭に薬用として栽培されていました。昭和40年代に入り大分県内で多く生産されるようになりました。かぼすは汁物、鍋物、ドリンクでもおいしく味わう事ができます。今日は揚げたホキにかぼす果汁で作ったたれをかけて提供しています。すっきりとしたソースの味を楽しんでください。	551 709	21.8 26.5
18	木	焼きプリンタルト　牛乳 オムレツ　冬野菜のシチュー 食パン	牛乳 オムレツ 鶏肉20	たまねぎ30　はくさい20　かぶ10 にんじん10　ブロッコリー10	パン50 じゃがいも20 シチュールウ13　油 焼きプリンタルト	今日の冬野菜のシチューには、今が旬の白菜とブロッコリーを使っています。白菜は、くせが少ない野菜で生でも食べることができますが、加熱するととろりとやわらかくなり甘味が増します。ブロッコリーは、ビタミンやミネラルが多い野菜です。スープにすることで、煮汁に染み出た栄養もしっかりとることができます。	705 863	25.0 31.1
19	金	牛乳 （中華まぜごはんの具） （麦ごはん）　肉団子のスープ セルフ中華まぜごはん	牛乳 豚ひき肉20 中華つくね20	たけのこ20　にんじん10 こんにゃく20　干ししいたけ0.5 にんにく0.3　黄ピーマン5　しょうが0.3 にら3 たまねぎ20　キャベツ20　にんじん10 ねぎ3	精米70　麦7 ごま油1 はるさめ5	給食で使われているにらは、1年を通してほとんどが、八代で栽培されたものです。給食では、「鶏にら丼」や「元気が出るレバー」など醤油と一緒にタレとして使用したり、スープに入れたりしています。今日は、セルフ中華まぜごはんの具に入っています。にら特有の風味があっておいしく味わうことができます。	576 742	20.0 24.4
22	月	【味の旅　島原・天草】　牛乳 太刀魚のからあげ　トマトサラダ 麦ごはん　具雑煮	学校給食週間献立 牛乳 太刀魚のからあげ 鶏肉20 高野豆腐1	にんじん5　だいこん10　はくさい15 ほうれんそう5 きゅうり20　トマト15　レタス12	精米70　麦7 揚油　三温糖0.2 白玉だんご30　油 油0.8　三温糖1	2018年7月、長崎と天草地方にある潜伏キリシタン関連遺産がユネスコ世界文化遺産に登録されました。長崎には原城跡や大浦天主堂など、天草地方には崎津集落があり、全部で12の資産で構成されています。具雑煮	594 802	22.7 30.0
23	火	【残食0献立】　牛乳 ぽんかん　れんこんのキムチ揚げ （麦ごはん）　（親子丼の具） セルフ親子丼	牛乳 鶏肉30　卵30 ちくわ5	たまねぎ40　にんじん10 干ししいたけ0.4　ねぎ3 れんこん35 ぽんかん	精米70　麦7 でんぷん3　油 天ぷら粉1.5　揚油	[残食0献立]とは、11月に実施した"れんこんのキムチ揚げ""セルフ親子丼"の献立は、残食がほとんどありませんでした。給食はみんなに必要な栄養が揃った献立です。そして食べるという楽しい時間を過ごすことが大切です。給食週間中は「食事」ということを考える良い機会です。	608 780	24.7 30.3
24	水	【給食記念日献立　昔の給食】　牛乳 めざし　たくあんのごま炒め 麦ごはん　豚汁	牛乳 めざし 豚肉20 厚揚げ10 みそ12	こんにゃく10　だいこん15　ごぼう10 にんじん5　はくさい15　ねぎ3 しょうが0.4 たくあん漬け25	精米70　麦7 さといも15 ごま1　油	日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の小学校で始まったといわれています。貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちに、この学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬物といった昼ごはんを出していたことから、給食が始まりました。	569 740	22.2 29.9
25	木	【熊本の味】　牛乳 いきなりだんご　鶏肉のトマトソース煮 黒糖パン　白菜スープ	牛乳 鶏肉50 ベーコン5	たまねぎ20　にんにく0.5　にんじん5 しめじ5　トマトピューレ3 たまねぎ15　はくさい20　にんじん5 ねぎ3　干ししいたけ0.5	パン50 じゃがいも40　三温糖0.8 油 いきなりだんご	「いきなり団子」は熊本県の郷土料理で、いきなり(突然)お客さんが来てもすぐに作ってもてなせるという意味と、生のさつまいもを輪切りにして、いきなり団子生地で包んで蒸す「簡単に作れる団子」という意味から名前がつきました。「鶏肉のトマトソース煮」は八代産のトマトを使った、ケチャップとピューレで味を付けています。	645 848	25.7 33.1
26	金	【沖縄の味】　牛乳 ちんすこう　豚肉と大根の黒砂糖煮 古代米ごはん　もずくスープ	牛乳 豚肉40 もずく10　豆腐25	だいこん50　こんにゃく10 にんじん10　しょうが1 えのきたけ5　ねぎ3	精米70　古代米7 黒糖6.5 ちんすこう	今回は沖縄県です。ちんすこうとは、琉球王朝時代に王族や高貴な貴族のみが食べることができたお菓子のことで、小麦粉や砂糖、ラードなどからできています。黒砂糖は、サトウキビだけを原料として搾汁をしぼり、煮つめて固めたものです。黒砂糖ともずくは沖縄県が生産量第1位です。また、沖縄県には有名な首里城がありましたが火災により現在復旧中で、応援の気持ちをこめています。	608 809	25.2 31.5
29	月	一食しそひじき　牛乳 三色なます 麦ごはん　すきやきうどん	牛乳 鶏肉20 しそひじき	はくさい35　にんじん15　ねぎ10 干ししいたけ0.5 だいこん30　にんじん3　きゅうり15	精米70　麦7 うどん麺55　三温糖1.5　油 上白糖3	なますとは、細く、または薄く切った食材を調味料に浸して味つけした料理のことで、元々は生の肉や魚介類が使われていました。今日はだいこんの白、にんじんの赤、きゅうりの緑の3色の野菜を酢に浸したなますにしました。	577 738	19.4 23.2
30	火	かぼちゃフライ　牛乳 鶏肉のトマトソース煮 ミルクパン　春雨スープ	牛乳 かぼちゃフライ	たまねぎ20　たけのこ10　にんじん5 キャベツ15　干しきくらげ0.5　ねぎ3 甘夏みかん(缶)30　枝豆むきみ10 レタス15	パン50 揚油 はるさめ5　油 油1.5　三温糖1	春雨は、緑豆(りょくとう)やじゃがいも、さつまいものでんぷんを原料として作られる乾麺のことです。日本には、鎌倉時代に中国から伝わったようです。細く透明な麺が、春にしとしと降る雨に似ていたことから、春雨と名付けられました。	625 820	20.2 25.4
31	水	もやしのソテー　牛乳 ぎょうざ 麦ごはん　マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ ひきわり大豆10 豚ひき肉20 豆腐75　赤みそ7	たまねぎ40　にんじん10 干ししいたけ1　ねぎ5 にんにく0.3　しょうが0.3 たまねぎ10　もやし30　ニラ2 にんじん5	精米70　麦7 でんぷん2　ごま油1　油 油	みそは1300年ほど前から日本人の食生活を支えてきた伝統的な調味料で、大きく分けると、「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」「調合みそ」の4つに分けられます。全国的には米みそが多いですが、九州地方では、大豆と麦、塩を原料として作られる「麦みそ」が多く生産されています。	631 837	23.8 30.2

☆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。

	エネルギー Kcal	たん白質 g
小学校平均	589	22.5
中学校平均	758	30.0