

## 今月の献立のねらい「寒さに負けない食事を考えよう」

寒さが厳しくなってくる季節です。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。栄養と睡眠をしっかりと、手洗いやうがい进行正しく行い、寒い季節も元気に過ごしましょう。



## たんぱく質をしっかりとろう

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。また、代謝を良くし、体を温める働きがあります。



## 温かい料理を取り入れよう

冬野菜を使った鍋など、温かい料理を食べることで、体が温まります。



## 野菜や果物を食べてビタミンをとろう

ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。また、ビタミンCには、免疫力を高め、かぜを予防する働きがあります。



ビタミンA

八代市中部学校給食センター

| 日 曜  | 献立名(配膳図)   | 赤   | 緑  | 黄   | 献立ひとくちメモ  | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g    |
|------|--|---|--|---|---|---------------|--------------|
| 1 月  | ○ 牛乳<br>アーモンドあえ<br>麦ごはん<br>肉じゃが                                      | 牛乳<br>豚肉  | たまねぎ にんにく こんにやく<br>いんげん<br>もやし にんにく きゅうり               | 精米 麦<br>じゃがいも<br>三温糖 油<br>アーモンド 三温糖               | 今日は、和え物にアーモンドを使って、香ばしさと歯ごたえを出しています。アーモンドは、ビタミンEが非常に多く含まれ、体によくない活性酸素の発生やその働きを防ぐ抗酸化作用があります。他にも、食物せんいを豊富に含む腸の働きをよくします。                                 | 583<br>753    | 22.7<br>28.2 |
| 2 火  | ○ 牛乳<br>大豆チョコ<br>りんごのサラダ<br>コッペパン<br>カレーうどん                          | 牛乳<br>豚肉  | にんにく もやし たまねぎ<br>にら しょうが にんにく<br>キャベツ りんご きゅうり         | コッペパン<br>うどん麺 カレーウ 油<br>三温糖 油<br>大豆チョコ            | パンに塗って食べるチョコ大豆は、昭和の時代からある給食の懐かしいメニューの1つです。大豆という言葉の通り、大豆粉が使われており、栄養価を高めるとともに、チョコの風味を生かしたクリームです。  | 605<br>791    | 20.5<br>25.4 |
| 3 水  | ○ 牛乳<br>菜焼き<br>赤魚のにんにく焼き<br>麦ごはん<br>【和食を味わう日】<br>みそ汁                 | 牛乳<br>赤魚<br>ゆで大豆 みそ<br>天ぷら                        | にんにく たまねぎ だいこん<br>ねぎ こんにやく はくさい もやし<br>ほうれんそう にんにく     | 精米 麦<br>三温糖 油                                     | 今月の「和食を味わう日」は、主菜が赤魚のにんにく焼き、副菜が野菜を使った菜焼き、汁物がすりつた大豆を入れたみそ味の具で、一汁二菜の献立です。みそ汁は、熊本県の郷土料理でもあります。日本各地でも郷土料理として親しまれています。                                    | 542<br>698    | 24.2<br>29.8 |
| 4 木  | ○ 牛乳<br>オムレツ<br>大根ツナサラダ<br>食パン<br>ポトフスープ<br>ツナ                       | 牛乳<br>オムレツ<br>鶏肉 ウィナー<br>ツナ                       | にんにく たまねぎ にんにく<br>キャベツ<br>だいこん きゅうり                    | 食パン<br>じゃがいも 油<br>ノンエッグマヨネーズ                      | 冬のだいこんは夏のだいこんより甘みが強く、水分が多いのが特徴です。煮物やおでんなどに使われますが、今日はだいこんの甘みを生かしたサラダにしました。また、だいこんは消化を助ける酵素を含みますが、加熱に弱いため、生で食べるだいこんおろしやサラダにすると効果的です。                  | 556<br>714    | 23.0<br>28.9 |
| 5 金  | ○ 牛乳<br>パンサンズー<br>麦ごはん<br>マーボー豆腐                                     | 牛乳<br>豚ひき肉 豆腐 赤みそ                                 | たまねぎ にんにく 干しいたけ<br>ねぎ にんにく しょうが<br>にんにく きゅうり           | 精米 麦<br>でんぶん ごま油<br>はるさめ ごま 三温糖<br>ごま油            | パンサンズーとは、中国の料理です。中国語で「パン」は「あえる」、サンは「数字の3」、「スー」は糸のように細くせん切りにする」という意味で、3種類の食材をせん切りにしたあえものを意味します。  | 612<br>789    | 21.7<br>26.7 |
| 8 月  | ○ 牛乳<br>（まぜごはんの具）<br>きびなごカレー揚げ<br>（麦ごはん）<br>麩のみそ汁<br>セルフまぜごはん        | 牛乳<br>鶏肉<br>きびなご<br>干しわかめ みそ                      | ごぼう にんにく 干しいたけ<br>ごぼう にんにく しょうが<br>はくさい だいこん           | 精米 麦<br>三温糖 油<br>小麦粉 でんぶん 揚げ油<br>麩                | 日本ほどごぼうを食べる国はなく、食用として食べるのも一部の国に限られています。ごぼうは中国から、野菜としてではなく薬草として伝わってきました。ごぼうのおいしさは、その歯ごたえと香りです。また、食物せんいを多く含むため腸の働きをよくします。                             | 578<br>746    | 25.2<br>31.3 |
| 9 火  | ○ 牛乳<br>米粉入り<br>かぼちゃパン<br>ブリッコリーサラダ<br>ポロネーゼ                         | 牛乳<br>豚ひき肉 鶏ひき肉<br>豚レバーチップ                        | にんにく たまねぎ にんにく<br>トマト(缶)<br>ブロッコリー キャベツ<br>ホールコーン      | 米粉入りかぼちゃパン<br>スラヴィ<br>油 三温糖                       | 冬になると八代ではたくさんの野菜が収穫され、その中にブロッコリーがあります。ブロッコリーはつぶつぶしたつぼみがあり、たくさんある不思議な形をしています。給食ではブロッコリーのつぼみだけでなく、茎の柔らかい部分も無駄にしないように食べやすい大きさに切って使います。                 | 585<br>761    | 24.5<br>31.0 |
| 10 水 | ○ 牛乳<br>手作り<br>ふりかけ<br>大根と豚肉<br>のみそ煮<br>麦ごはん<br>つみれ汁                 | 牛乳<br>豚肉 みそ<br>お野菜つみれ 干しわかめ<br>ちりめん 糸かつお<br>きざみのり | だいこん にんにく しょうが<br>ごぼう にんにく しょうが<br>にんにく はくさい えのきたけ     | 精米 麦<br>三温糖 油<br>ごま                               | 手作りふりかけは、ちりめん糸かつお・のり・ごまをしっかりとから煎りして、みりんやしょうゆなどで味付けして作っています。かための食感には上げていますので、ごはんや 雑にょかんてで食べてください。お家でも簡単に作ることができるので、ぜひお家でも作ってみてください。                  | 530<br>682    | 23.2<br>28.7 |
| 11 木 | ○ 牛乳<br>トンカツの<br>ソースかけ<br>ポテトサラダ<br>食パン<br>野菜スープ                     | 牛乳<br>トンカツ  | たまねぎ キャベツ にんにく<br>きゅうり にんにく ホールコーン                     | 食パン<br>揚げ油 三温糖<br>油 じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ           | 日本のポテトサラダは、ゆでたじゃがいもと野菜をマヨネーズであえたもので、大正時代に帝国ホテルで考案されたのがはじまりとされています。しかし、国によっては、酢や油、マスタードで味付けしたり、じゃがいもはつぶさずに形を残したり、様々なポテトサラダがあるようです。                   | 586<br>735    | 20.2<br>24.7 |
| 12 金 | ○ 牛乳<br>一食しそひき<br>ハリハリあえ<br>麦ごはん<br>おでん                              | 牛乳<br>鶏肉 ちくわ 昆布<br>がんもどき うずらの卵<br>しそひき            | にんにく だいこん こんにやく<br>つば漬 きゅうり キャベツ                       | 精米 麦<br>さいも 油                                     | おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。今日のおでんには、鶏肉・ちくわ・がんもどき・うずらの卵・にんにく・だいこん・こんにやく・さいもなどたくさんの具材が入っています。いろいろな具材のおいしさを味わってください。                    | 567<br>724    | 22.6<br>27.8 |
| 15 月 | ○ 牛乳<br>三色なます<br>麦ごはん<br>すきやき  | 牛乳<br>豚肉 厚揚げ                                      | ごぼう こんにやく 干しいたけ<br>だいこん にんにく きゅうり                      | 精米 麦<br>マロニー 三温糖 油<br>ごま 上白糖                      | なますは、だいこんとにんにくを千切りにし、酢を使った調味液と合わせた酢拌のものです。だいこんとにんにくの色合いが美しく、紅白と緑がよいことからお正月のおせち料理としても親しまれています。   | 617<br>792    | 21.3<br>26.0 |
| 16 火 | ○ 牛乳<br>デザート<br>フライドチキン<br>コールスローサラダ<br>ミルクパン<br>【お楽しみ給食】            | 牛乳<br>鶏肉  | にんにく<br>たまねぎ にんにく 乾燥パセリ<br>キャベツ にんにく きゅうり<br>ホールコーン    | ミルクパン<br>小麦粉 でんぶん 揚げ油<br>油<br>コールスロードレッシング<br>ケーキ | 今日はお楽しみ給食です。フライドチキンやデザートを楽しみにしていた人も多くいます。冬キャベツを使ったサラダや、体を温めるオニオンスープも合わせて食べましょう。2学期も残すところ、あとわずかに近づきました。好き嫌いをせずにしっかり食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。             | 637<br>799    | 24.1<br>29.6 |
| 17 水 | ○ 牛乳<br>カリフラワーのごまじょうゆ<br>さばの塩こうじ焼き<br>麦ごはん<br>【ふるさとくまさんデー】<br>豆腐のみそ汁 | 牛乳<br>塩さば<br>豆腐 南関あげ 干しわかめ<br>みそ                  | たまねぎ しめじ<br>カリフラワー はくさい にんにく                           | 精米 麦<br>ごま 三温糖                                    | ふるさとくまさんデーでは、地場産物を活用した料理や熊本県の伝統料理・郷土料理を紹介しています。今日は、八代産のカリフラワーを使ったごまじょうゆあえとみそ汁に熊本県南関町の特産品である南関あげを使いました。地元の産物をおいしくいただきます。                             | 595<br>765    | 25.7<br>31.6 |
| 18 木 | ○ 牛乳<br>くだもの<br>ハンバーグのカクテルソース<br>バーガーパン<br>冬野菜のシチュー<br>セルフバーガー       | 牛乳<br>ハンバーグ<br>鶏肉                                 | たまねぎ はくさい かぶ<br>にんにく しめじ<br>りんご                        | バーガーパン<br>三温糖<br>じゃがいも ホウワイト油 油                   | りんごには、たくさんの品種があります。主なものとして、ジョナゴールドや、ふじ、王林、シナノスイートなどがあり、味や、大きさ、色、形などの違いがあります。また、りんごは、切ったままだと茶色く変色してしましますが、塩水に漬けることで変色を防ぎ、時間が経ってもきれいなりんごの色を保つことができます。 | 589<br>762    | 21.8<br>27.9 |
| 19 金 | ○ 牛乳<br>一食塩のり<br>チュブチュ<br>麦ごはん<br>にらたまスープ                            | 牛乳<br>豚肉 卵<br>塩のり                                 | たまねぎ にんにく たけのこ<br>チンゲンサイ 干しいたけ<br>にら たまねぎ にんにく きくらげ    | 精米 麦<br>はるさめ ごま油 三温糖<br>でんぶん 油                    | チュブチュは、韓国の家庭料理です。野菜だけでなく、はるさめがポイントとなる炒め物です。チュブチュをごはんの上に盛ったものを「チュブチュパフ」といい韓国では、大衆食堂や中華料理店の定番メニューになっています。   | 551<br>703    | 20.9<br>25.3 |
| 22 月 | ○ 牛乳<br>昆布あえ<br>ホキのゆずみそだれ<br>麦ごはん<br>【冬至の日メニュー】<br>かぼちゃのけんちん汁        | 牛乳<br>みそ<br>豆腐<br>塩昆布                             | ゆず果汁<br>かぼちゃ だいこん にんにく<br>ごぼう こんにやく 干しいたけ<br>きゅうり キャベツ | 精米 麦<br>小麦粉 でんぶん 揚げ油<br>三温糖<br>ごま油                | 冬至とは、1年の中で昼の時間が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。今年は12月22日が冬至です。冬至の日のメニューとして、ゆずを使ったホキのゆずだれと、かぼちゃを入れたけんちん汁を作りました。                 | 578<br>742    | 23.4<br>27.9 |
| 23 火 | ○ 牛乳<br>大根と水菜のサラダ<br>（麦ごはん）<br>（ハヤシライス）<br>ハヤシライス                    | 牛乳<br>豚肉<br>鶏ささみ                                  | たまねぎ にんにく にんにく しめじ<br>だいこん にんにく 水菜                     | 精米 麦<br>ハヤシルウ<br>イタリアンドレッシング                      | 豚肉は、ビタミンB群が豊富な食品です。その中でも、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は、エネルギーの代謝をよくしてくれる栄養素です。ビタミンB1をしっかりと摂ることで、体が疲れにくくなり、肌を守ってくれます。                                    | 609<br>785    | 22.1<br>27.2 |

☆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。

小学校平均

中学校平均

584

749

22.8

28.1

また、献立は都合により変更場合があります。