

学校給食献立表

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、手洗いやうがいを正しく行い、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

パンさら 大きいしょつき 小さいしょつき

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		
1	月	アーモンドあえ 麦ごはん	○牛乳 アーモンド 肉じゃが	牛乳 豚肉	たまねぎ いんげん もやし にんじん きゅうり	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 アーモンド 三温糖	今日は、和食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み腸の働きをよします。
2	火	大豆チョコ りんごのサラダ コッペパン	○牛乳 牛乳 カレーうどん	牛乳 豚肉	にんじん もやし たまねぎ にら しらすが にんにく キヤベツ りんご きゅうり	コッペパン うどん麺 カレールウ 油 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。
3	水	菜焼き 赤魚のににく焼き 麦ごはん 【和食を味わう日】	○牛乳 赤魚の ににく ゆで大豆 みそ 天ぷら	牛乳 赤魚 ゆで大豆 みそ 天ぷら	にんにく たまねぎ だいこん ねぎ こんにゃく はくさい もやし ほうれんそう にんじん	精米 麦 三温糖 油	今月の「和食を味わう日」は、主菜が赤魚のににく焼き、副菜が野菜をたさん使った菜焼き、汁物がすりつぶした大豆を入れたみそ味の吳汁で、一汁二菜の献立です。吳汁は、熊本県の郷土料理であります。日本各地でも郷土料理として親しまれています。
4	木	オムレツ 大根ソナサラダ 食パン	○牛乳 オムレツ 鶏肉 ワインナー ツナ	牛乳 オムレツ 鶏肉 ワインナー ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キヤベツ だいこん きゅうり	食パン じゃがいも 油 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よく使われますが、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。
5	金	パンサンスー 麦ごはん	○牛乳 パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん 干しこいだけ ねぎ にんにく しょが にんじん きゅうり	精米 麦 でんぶん ごま油 はるさめ ごま 三温糖 ごま油	パンサンスーとは、中国の料理です。中国語で「パン」は「ある」と、サンスーは「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。
8	月	(まごはんの具) きびなごカレー揚げ (麦ごはん) セルフまぜごはん	○牛乳 牛乳 きびなご 麸のみそ汁	牛乳 鶏肉 きびなご 干しそうめん みそ	ごぼう にんじん 干しこいだけ こんにゃく はくさい だいこん	精米 麦 三温糖 油 小麦粉 でんぶん 揚油 麸	日本ほどごぼうを食べる国ではなく、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します。
9	火	米粉入り かぼちゃパン ブリッコリーサラダ ボロネーゼ	○牛乳 牛乳 ブリッコリー ボロネーゼ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豚レバーチップ	にんにく たまねぎ にんじん トマト(缶) ブリッコリー キャベツ ホールコーン	米粉入りかぼちゃパン スパゲティ 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はなく、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。
10	水	手作り ふりかけ 大根と豚肉 のみそ煮 麦ごはん	○牛乳 牛乳 つみれ汁	牛乳 豚肉 みそ お野菜つみれ 干しそうめん きざみのり	だいこん にんじん しょが こんにゃく にんじん はくさい えのきだけ	精米 麦 三温糖 油 ごま	手作りりふりかけは、ちりめんと糸かつお・のり・ごまをせん切りから煎りて、みりんやしょうゆなどで味付けをして作っています。かための感に仕上げていますので、ごはんと一緒によくかんで食べてください。お家でも簡単に作ることができますので、ぜひお家でもやってみてください。
11	木	トンカツの ソースかけ ポテトサラダ 食パン	○牛乳 牛乳 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 トンカツ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんじん ホールコーン	食パン 揚油 三温糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	日本のポテトサラダは、ゆでたじやがいもと野菜をマヨネーズでえたもので、大正時代に帝国ホテルで考案されたも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、マスターで味付けたり、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。
12	金	一食そひじき ハリハリあえ 麦ごはん	○牛乳 牛乳 おでん	牛乳 鶏肉 くわく 昆布 がんもろき うずらの卵 しそひじき	にんじん だいこん こんにゃく つぼ漬け きゅうり キャベツ	精米 麦 さといも 油	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけてことからきています。今日のおでんには、鶏肉・くわく・がんもどき・うずらの卵・にんじん・だいこん・こんにゃく・さと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。
15	月	三色なます 麦ごはん	○牛乳 牛乳 すきやき	牛乳 豚肉 厚揚げ	こんにゃく はくさい にんじん ねぎ だいこん にんじん きゅうり	精米 麦 マロニー 三温糖 油 ごま 上白糖	なますは、だいこんとにんじんを千切りにし、酢を使った調味液と合わせた酢のものです。だいこんとにんじんの色合いが美しく、紅白と緑色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。
16	火	デザート フライドチキン コールスローサラダ ミルクパン 【お楽しみ給食】	○牛乳 牛乳 オニオンスープ	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん 乾燥バセリ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	ミルクパン 小麦粉 でんぶん 揚油 油 コールスロードレッシング 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いでしょう。冬キヤ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、あとわずかになりました。好き嫌いせずにしっかり食べて、寒さに負けず元気にないましょう。
17	水	カリフラワーのごまじょうゆ さばの塩こじ焼 麦ごはん 豆腐のみそ汁 【ふるさとくまん】	○牛乳 牛乳 豆腐のみそ汁	牛乳 塩さば 南関あげ みそ	たまねぎ しめじ カリフラワー はくさい にんじん	精米 麦 ごま 三温糖	ふるさとくまんster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。今月は、八代産のカリフラワーを使ったごまじょうゆ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しょう。
18	木	くだもの ハンバーグのカクテルソース バーガーパン 冬野菜のシチュー セルフバーガー	○牛乳 牛乳 冬野菜のシチュー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ はくさい かぶ にんじん しめじ りんご	バーガーパン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ 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、シナノイーストなどがあり、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いますが、塩水に漬けることで変色を防ぎ、時間が経つてもきれいにりんごの色を保つことができます。
19	金	一食塩のり チエブチエ にらたまスープ 麦ごはん	○牛乳 牛乳 豚肉 卵 塩のり	牛乳 豚肉 卵 塩のり	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しこいだけ にら たまねぎ にんじん きくらげ	精米 麦 はるさめ ごま油 三温糖 でんぶん 油	チャプチエは、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。チャプチエをごはんの上に盛ったものを「チャプチエバブ」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。
22	月	昆布あえ ホキのゆずみそだれ 麦ごはん 【冬至の日メニュー】	○牛乳 牛乳 かほちゃん けんちゃん汁	牛乳 昆布 みそ 豆腐 塩昆布	ゆず果汁 かほちゃん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 干しこいだけ きゅうり キャベツ	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚油 三温糖 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、かほちゃん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みそだれと、かほちゃんを作りました。
23	火	大根と水菜のサラダ (麦ごはん) ハヤシライス	○牛乳 (麦ごはん) (ハヤシライス)	牛乳 豚肉 鶏ささみ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ だいこん にんじん 水菜	精米 麦 ハヤシルウ 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。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、体が疲れにくくなったり、肌を守ってくれたりします。

☆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。

小学校平均 584 22.8
中学校平均 749 28.1