令和5年6月分

学校給食献立表

八代市教育委員会

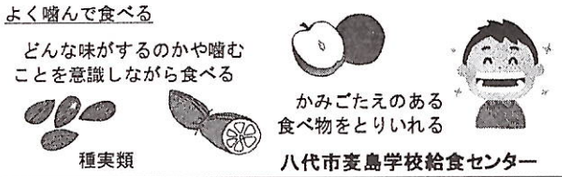
今月の献立のねらい:「歯に良い食事を知ろう」

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

どんな味がするのかや噛むことを意識しながら食べる



八代市麦島学校給食センター

…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	一食しそひじき　牛乳 ゴーヤチャンプル 麦ごはん　つくねのスープ	牛乳 豚肉15　卵15　厚揚げ30 中華つくね25 しそひじき	ゴーヤ8　たまねぎ15　にんじん5 たまねぎ20　にんじん5　キャベツ15 ねぎ1.5	精米70　麦7 三温糖0.1 春雨4　油	今日は、ゴーヤと豆腐、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。	622 797	24.7 31.1
2	金	牛乳 菜果サラダ （麦ごはん）　（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉30　粉チーズ2	たまねぎ35　にんじん15　にんにく0.3 しょうが0.3 レタス10　きゅうり15　パイン缶15 りんご8	精米70　麦7 じゃがいも40　カレールウ14　油 三温糖0.8　油1.5	にんにくは、世界各国で香辛料として、様々な料理に使われています。にんにくを切ったり、すりおろしたりすると独特の匂いがします。この匂いは、アリシンという成分が含まれているためです。にんにくに豊富に含まれているアリシンとビタミンB1には、疲労を回復させる効果があります。	638 818	20.2 25.0
5	月	牛乳 くだもの　チリコンカン ミルクパン　マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉25　白いんげん豆15 ベーコン5	たまねぎ20　にんじん10　にんにく0.3 たまねぎ15　キャベツ20　にんじん3 乾燥パセリ0.03 すいか60	ミルクパン50 じゃがいも35 マカロニ5	熊本のすいかは、生産量全国第一位です。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。	557 706	21.6 26.6
6	火	一食ふりかけ　牛乳 高野豆腐の炊き合わせ 麦ごはん　魚そうめん汁	牛乳 鶏肉20　高野豆腐7 干しわかめ0.3　魚そうめん20 ふりかけ	にんじん10　たけのこ20　こんにゃく15 いんげん5 にんじん3　キャベツ15	精米70　麦7 三温糖1　油	高野豆腐は、豆腐をいったん凍らせた後、解凍、脱水し乾燥させた物です。冬の厳しい寒さの中、豆腐を屋外に放置していたことから偶然できたと言われています。高野山で精進料理として食べられていたことが、この名前の由来といわれています。	565 719	22.9 28.1
7	水	とうもろこしの塩ゆで　牛乳 シューマイ 玄米パン　タイピーエン	牛乳 豚肉15　うずらの卵20 シューマイ	たけのこ10　キャベツ20　にんじん5 たまねぎ15　きくらげ0.2　干ししいたけ0.3 とうもろこし	玄米パン50 春雨6　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。	581 706	25.1 29.3
8	木	鶏肉の西京焼き　牛乳 切り干し大根の酢の物 麦ごはん　すまし汁	牛乳 鶏肉　みそ5 ちくわ3　干しわかめ0.3	えのきたけ5　にんじん3　キャベツ15 切り干し大根4　きゅうり25 にんじん3	精米70　麦7 三温糖3 ふ1 ごま1　三温糖1.8	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。	590 745	22.8 27.2
9	金	かみかみサラダ　牛乳 小いわしフライ 麦ごはん　枝豆呉汁	牛乳 小いわしフライ 厚揚げ15　みそ10.5 さきいか4	えだまめむきみ20　たまねぎ15　ねぎ3 キャベツ20　にんじん3　きゅうり15	精米70　麦7 揚油 ごま0.5　ノンエッグマヨネーズ5	かみかみサラダは、しっかりかんでもらうために、さきいかを入れています。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。	655 837	25.1 30.9
12	月	きゅうりと枝豆のサラダ　牛乳 魚のマリネ 黒糖パン　かぼちゃシチュー	牛乳 ホキ ベーコン5　粉チーズ2 生クリーム3	たまねぎ10　にんじん3　乾燥パセリ0.01 かぼちゃ30　たまねぎ20　にんじん5 きゅうり25　えだまめむきみ15 ホールコーン5	黒糖パン50 小麦粉3　でんぷん3　揚油 三温糖1.5 シチュールウ14　油 油1　三温糖0.8	マリネとは、肉や魚、野菜（たまねぎ）等を、酢やレモン汁などで作った漬け汁に浸した料理のことです。マリナード、マリネードとも呼ばれます。マリネは素材に風味をつけたり、柔らかくしたりするための下ごしらえですが、漬け汁につけた状態のままでも食べられます。	637 812	27.7 34.7
13	火	野菜のナムル　牛乳 元気が出るレバー 麦ごはん　わかめスープ	牛乳 鶏肉40　鶏レバー竜田20 干しわかめ0.8　豆腐25	にら7　しょうが0.3 たまねぎ15　にんじん3 きゅうり10　にんじん5　もやし25	精米70　麦4 揚油　でんぷん4　小麦粉2 三温糖0.5 ごま油1　三温糖1　ごま1	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。	658 840	26.9 33.7
14	水	フルーツ杏仁豆腐　牛乳 ミルクパン　（焼きチャー麺の具） （チャー麺） 焼きチャー麺	牛乳 豚肉30	たまねぎ20　にんじん10　もやし20 キャベツ25　たけのこ10　干ししいたけ0.5 きくらげ0.5 みかん缶15　パイン缶15　黄桃缶15	ミルクパン40 チャーメン30　でんぷん3.5 ごま油0.5 杏仁豆腐40　三温糖1.2	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、チャー麺に豚肉と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。	712 905	24.9 30.9
15	木	高菜の油炒め　牛乳 牛肉とごぼうの煮物 麦ごはん　お野菜つみれ汁 【和食を味わう日】	牛乳 牛肉25 お野菜つみれ25　干しわかめ0.3	ごぼう20　にんじん10　えだまめむきみ5 こんにゃく20 にんじん3　キャベツ15 高菜づけ30	精米70　麦7 三温糖1.5　油 ごま1　ごま油0.8	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「鶏肉とごぼうの煮物」、副菜は「高菜の油炒め」、汁物は「お野菜つみれ汁」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。	618 791	22.8 28.4
16	金	ごまあえ　牛乳 さばのカレー焼き 麦ごはん　みそ汁	牛乳 塩さば 油揚げ3　みそ10.5	キャベツ20　もやし15　にんじん3 ねぎ1.5　たまねぎ20	精米70　麦7 ごま1　ねりごま1.5　三温糖0.8 じゃがいも25	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。	645 784	28.2 31.1
19	月	牛乳 ぎょうざ　中華サラダ 麦ごはん　マーボーなす 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 牛ひき肉10　豚ひき肉20 厚揚げ20　赤みそ5 ぎょうざ	なす30　たまねぎ25　にんじん10 ねぎ1.5　たけのこ10　にんにく0.3 しょうが0.3 きゅうり35　にんじん3	精米70　麦7 ごま油0.5　でんぷん2 三温糖0.3　ごま油0.2　ラー油0.05 ごま0.5 揚油	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。マーボーなすには八代産の「長なす」を使用し、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。	639 844	22.8 29.2
20	火	一食のり佃煮　牛乳 もみあえ 麦ごはん　豚じゃが	牛乳 豚肉40 糸かつお1 のり佃煮	たまねぎ30　にんじん15　こんにゃく30 いんげん5 きゅうり20　キャベツ20　たくあんづけ8	精米70　麦7 じゃがいも70　三温糖1.5　油 ごま0.5	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、味付けのりや韓国のりなどがあります。	613 776	24.3 29.7
21	水	牛乳 バンバンジー ミルクパン　ジャージャー麺	牛乳 豚ひき肉20　牛ひき肉10 赤みそ4 ささみフレーク15	たまねぎ30　にんじん10　たけのこ10 にら5　もやし20　にんにく0.3　しょうが0.3 キャベツ15　きゅうり20　にんじん3	ミルクパン50 うどん麺65 中華ドレッシング6	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戴せて作ります。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。	588 745	26.0 32.6
22	木	じゃがいものきんぴら　牛乳 白身魚フライ 麦ごはん　みそ汁	牛乳 白身魚フライ 鶏肉10 油揚げ3　豆腐20　干しわかめ0.3 みそ10.5	ごぼう8　にんじん5　こんにゃく10 いんげん5 たまねぎ20	精米70　麦7 揚油 じゃがいも20　ごま1　三温糖1　油	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。今日はごぼうとあわせて、八代産のじゃがいもを使ってきんぴらを作ります。	684 864	23.3 28.5
23	金	【中体連大会応援メニュー】　牛乳 デザート　スタミナ炒め 麦ごはん　コンナムルスープ	牛乳 豚肉45　赤みそ2.5 ベーコン5	こんにゃく25　にら5　にんじん10 たまねぎ20　キムチ10　りんご3 しょうが0.3　にんにく0.3 たまねぎ20　もやし15　ホールコーン10 にんじん5　きくらげ0.3　ねぎ1.5	精米70　麦7 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。	605 765	23.8 29.5
26	月	一食とんかつソース　牛乳 （チキンカツ）　コールスローサラダ （バーガーパン）　トマトのスープ セルフチキンカツバーガー	牛乳 チキンカツ ベーコン5	キャベツ25　にんじん3　ホールコーン5 きゅうり15 たまねぎ15　にんじん3　キャベツ15 ホールトマト10　乾燥パセリ0.02	バーガーパン50 揚油 コールスロードレッシング6 じゃがいも20	給食ではセルフバーガーはおなじみです。バンズと呼ばれるパンにハンバーグをはさんだハンバーガーは、アメリカを代表する国民食です。パン以外にも、ごはんを使用したライスバーガーなどもあります。今日は、丸パンにチキンカツを挟んでチキンカツバーガーを作って食べましょう。	555 720	22.9 29.7
27	火	ごま酢あえ　牛乳 さばのしょうが煮 麦ごはん　みそ汁	牛乳 さばのしょうが煮 厚揚げ12　干しわかめ0.3 みそ10.5	キャベツ20　たまねぎ15 もやし20　にんじん3　きゅうり20	精米70　麦7 三温糖1.5　ごま0.5	厚揚げとは、中が豆腐の状態を保つように油で揚げたもので、「生揚げ」とも呼ばれます。油揚げのような香ばしさと、豆腐のなめらかさを一緒に味わうことができます。また、煮くずれしにくいため炒めものや煮ものに使われます。	599 760	20.7 25.1
28	水	一食ヨーグルト　牛乳 グリーンサラダ ソフトフランスパン　スープカレー	牛乳 鶏肉25　粉チーズ1 ヨーグルト	たまねぎ20　にんじん10　かぼちゃ15 ズッキーニ8　にんにく0.3　しょうが0.3 きゅうり20　キャベツ20　えだまめむきみ10	ソフトフランスパン50 じゃがいも40　カレールウ4　油 イタリアンドレッシング7	ヨーグルトは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品の一つです。ヨーグルトに使われている主な乳酸菌には、ブルガリクス菌、サーモフィルス菌、ガセリ菌、ビフィズス菌などがあります。腸内細菌のバランスを良くし便通を整えたり、肌をきれいに保ったりする効果があります。	613 774	22.1 27.0
29	木	しそあえ　牛乳 豆腐ハンバーグのごまみそだれ 麦ごはん　五目汁	牛乳 豆腐ハンバーグ　みそ2.8 鶏肉5　厚揚げ15	にんじん5　ごぼう10　しめじ8　ねぎ1.5 キャベツ15　きゅうり20　にんじん3 しそご飯の素0.3	精米70　麦7 ごま1　ねりごま1　三温糖1.5 油　でんぷん1	しそは中国が原産で、「大葉」とも呼ばれています。緑色の「青じそ」と紫色の「赤じそ」があります。独特の香りがあり、薬味として使ったり、赤じそは梅干しを漬けるときに使ったりします。	562 713	22.6 27.4
30	金	手作りツナふりかけ　牛乳 うま煮　うずらの卵のすまし汁 麦ごはん	牛乳 鶏肉20　ちぎり揚げ8 うずらの卵20　干しわかめ0.3 ツナ15　青のり0.15	こんにゃく10　にんじん10　いんげん5 干ししいたけ0.5 キャベツ15　にんじん3 しょうが0.2	精米70　麦7 じゃがいも40　三温糖1　油 ごま1.5　三温糖0.2　油	今日のふりかけは、給食センターで作った手作りふりかけです。ツナをゆっくり炒めて、しょうがと青のりで風味をつけて、味付けしました。カルシウムや鉄分など不足しがちな栄養をたくさんとることができるふりかけです。	602 773	24.2 30.0
						小学校平均	615	23.9
						中学校平均	782	29.3

☆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。