

学 校 給 食 献 立 表

給食の歴史



今月の献立のねらい 「給食の歴史を知ろう」

明治22年、山形県の鶴岡市的小学校で子どもたちにおにぎりや焼き魚を食べさせたことが、学校給食の始まりとされています。

戦争が終わり、日本は食糧不足におちっていました。そこで、児童の栄養失調を救おうとニセツフにより援助が始まり、昭和21年12月24日に関東で給食が再開されました。冬休みに入ることから、1月24日を「給食記念日」とし、30日までを「全国学校給食週間」としています。

平成17年に食育基本法が制定され、学校全体で地域と連携して食育に取り組むようになりました。食文化の継承や地域の産物を使用した教材としての献立が作成されています。



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。これからもみなさくにおいしさと学びを伝えていきます。

学校給食記念週間には、昔の給食
味の旅・八代市や熊本県の特産品を
使った給食を予定しています。

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日	曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	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	金	牛乳 干草焼き ごまめ (減)麦ごはん 七草雑煮 【鍋開き・正月料理】	牛乳 干草焼き 鶏肉 いりこ	かぶ だいこん ほはくさい にんじん みずな しめじ	精米 麦 さといも 白玉だんご 油 三温丼 水あめ ごま	年が明けた始まりの時期には、お正月や鏡開きなどの日本の代表的な風習があります。お正月に食べる料理には、食材にさまざまな繋がりのよい意味が込められています。これから始まる1年が、すばらしいものになるように願いを込めて食べてしまょ。	552	23.2
13	火	大根の中華あえ 揚げぎょうざ 麦ごはん マーボー春雨	牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉 赤みそ	たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ にんにく ねぎ たけのこ(缶) きゅうり だいこん にんじん	精米 麦 揚油 はるさめ ごま油 三温丼 ごま油 ごま	ぎょうざの歴史は古く、紀元前の中国で食べられていたということが分かっています。ぎょうざが生まれた中国では、お湯で茹でた水ぎょうざを主に食べています。一方、日本では、香ばしい焼き目の付く焼きぎょうざが主流となります。今日は、寒い時期ということもあり、油で揚げた揚げぎょうざにしています。	600	18.8
14	水	(中)一食黒糖大豆 一食とんかつソース(コロッケ) 冬野菜のシチュー コロッケバーガー	牛乳 スキムミルク 粉チーズ クリーム(缶) (中)黒糖大豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー はさい かぶ しめじ クリームコーン(缶)	バーガーパン コロッケ 揚油 三温丼 じがいも ホワイトウ 油	冬には、多くの栄養豊富な野菜が旬を迎えます。今日の給食では、シチューに入っている、白菜、かぶ、ブロッコリーが冬野菜です。これらの野菜は、寒さに強く、栄養価も高いのが特徴です。特に、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、冬の乾燥した季節に欠かせない存在です	602	19.6
15	木	野菜のしあわせ かぼちゃフライ 白菜と大根のみそ汁 麦ごはん	牛乳 南関揚げ 干しわかめ 豆腐 麦みそ 米みそ	かぼちゃフライ だいこん ほはくさい ねぎ きゅうり もやし にんじん しそごはんの素	精米 麦 揚油 三温丼	熊本県では、白菜が12月から2月にたくさん収穫されています。くせのない味とやわらかい食感で、スープや炒め物、あえものいろいろな料理に大活躍です。特に、鍋料理などは寒い季節が重みがありします。ほとんど水分ですが、ビタミンCをはじめとするビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含みます。	591	16.3
16	金	ぱんかん 手作り佃煮 (減)麦ごはん	牛乳 いちご 糸かつお 昆布 豚肉 南関揚げ	はくさい にんじん しめじ ねぎ ぱんかん	精米 麦 ごま 三温丼 うどん麺	一般的にみかんと呼ばれるのはうんじゅうみかんですが、今日の給食では、みかんの仲間のぱんかんを出しています。みかんよりも酸味が少なく、甘味が強い傾向があります。また、外皮に厚みがあり手で簡単にむきやすいですが、種が入っていますので注意をして食べてください。	570	19.0
19	月	冬トマトのペンネアラビータ グラタン (減)ひのくにパン 【熊本・八代の味】	牛乳 グラタン ベーコン 豚ひき肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん 乾燥セリ たまねぎ にんじん にんにく トマト	ひのくにパン 油 ペンネ オリーブ油	今日から30日まで全国学校給食週間メニューです。今日は八代産の冬トマトを使ったペンネアラビータを作りました。トマトは、裏葉野菜ですが、八代地域では冬から春にかけてトマトの収穫が行われます。八代の各トマトはもともと甘みが強いですが、加熱することでさらに甘みが増すので、サラダで食べるだけでなく、炒めたり、煮込んだりしてもおいしく食べることができます。	622	25.6
20	火	エビフライ ごろっと八代サラダ (麦ごはん) (チキンカレー) エビフライカレーライス 【熊本・八代の味】	牛乳 エビフライ 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく じょうが りんご ピューレ だいこん トマト みずな	精米 麦 揚油 じがいも カレールウ 油 ドレッシング 三温丼	ごろっと八代サラダは、具材がごろごろ入っているということ、「たくさん」を八代弁で「ごろ」ということから前がつけられたサラダです。八代でとれたトマト、だいこん、水菜を使っています。地元の味を楽しんでください。今日はエビフライカレーライスです。麦ごはんとエビフライにチキンカレーをかけて食べましょう。	674	21.9
21	水	牛乳 いきなり団子 野菜のピリ辛 (減)トマトパン タイピーエン 【熊本・八代の味】	牛乳 豚肉 いか うずらの卵	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ 干しいくらげ きゅうり もやし にんじん	トマトパン はるさめ ごま油 三温丼 ごま油 ラー油 ごま いきなり団子	今日は熊本と八代の味をたくさん味わえる献立にしています。タイピーエンは熊本県で誕生した。豚肉・はるさめ・キャベツ・たけのこのなどの食材がバランスよく入っているスープです。いきなり団子は、熊本県の郷土菓子です。トマトパンは、八代産はちべえトマトのピューレを使った、トマトの風味の食パンです。	660	21.7
22	木	れんこんときつまいいのチップス (麦ごはん) (南関あげ丼の具) 南関あげ丼 【熊本・八代の味】	牛乳 卵 南関あげ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ れんこん	精米 麦 でんぶん 油 さつまいも 天ぶら粉 揚油	今日は、薄く切ったれんこんときつまいまを油で揚げた野菜チップスです。暖かな気候と恵まれた地下水もつる熊本は、れんこんの栽培に最適です。れんこんは秋から冬にかけて旬をむかえ、煮物や天ぷらにむいてる食材です。さつま芋も、秋から冬にかけて熊本県大津町を中心に、たくさん収穫されています。	617	18.6
23	金	一食焼きのり めざし たくあんのごま炒め 麦ごはん 豚汁 【昔の給食】	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ 米みそ 焼きのり	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ほはくさい ねぎ シュガ たくあん	精米 麦 さといも ごま ごま油 油	今日は、1月24日は給食記念日です。日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現福島県)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、漬物といった素ごはんを出したところから給食が始まりました。給食の歴史について考えながら味わいましょう。	548	20.3
26	月	スパニッシュサラダ カバリア・コントマチ ソフトフランスパン 【味の旅 スペイン】	牛乳 塩ばば ワインナーツナ	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん キャベツ きゅうり トマト レタス 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁	ソフトフランスパン 小麦粉 でんぶん 揚油 三温丼 じがいも オリーブ油 三温丼	今日は味の旅「スペイン」です。スペインは、ヨーロッパ西南部のイベリア半島に位置し、地中海と大西洋に面した国です。スペイン料理でカバリアはサラ・オマニテはトマトのソースをかけて食べます。給食では、揚げババヤヒトマトソースをかけています。ソバ・デ・アホは、スペインの郷土料理でにんにく風味のスープです。	603	23.4
27	火	一食納豆 大根と豚肉のみそ煮 麦ごはん 魚そうめん汁 【和食を味わう日】	牛乳 豚肉 麦みそ 米みそ 魚そうめん 納豆	だいこん にんじん しょうが こんにゃく にんじん キャベツ	精米 麦 三温丼	今日は「和食を味わう日」です。主菜は、冬に旬を迎える大根と豚肉を、日本の伝統的な調味料であるみそで味付けたみそ煮です。次に、かつおと昆布のだし汁を使った魚そうめん汁を作りました。さらに、納豆は日本の伝統的な発酵食品です。ゆでた大豆に納豆菌を加え、温かい湿度に保つことで納豆菌を増やし、ネバネバや独特の香りを作り出します。	587	23.8
28	水	デザート (中華めざごはんの具) (麦ごはん) 中華めざごはん 【熊本・八代の味】	牛乳 豚ひき肉 豚肉 肉団子	はくさい にんじん れんこん しめじ 干しいたけ じら しうが にんにく 黄ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ 干しいくらげ	精米 麦 ごま油 はるさめ 油 焼きプリンタルト	中華めざごはんには、熊本や八代で収穫された野菜をたくさん使っています。れんこんは芋底産で、らっしゃが・白菜は八代産です。白菜はめざごはんに使われるとはめずらしいですが、ゆがいして加えています。今日は中華めざごはんです。麦ごはんと中華めざごはんの具をまとめて食べましょう。	697	22.7
29	木	ブロッコリーのマヨおかえり 太刀魚のデコポンソース 麦ごはん 南関あげの みそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 太刀魚唐揚げ 南関あげ 豆腐 干しわらめん 麦みそ 米みそ 糸かつお	デコポン果汁 たまねぎ えのきだけ ねぎ ブロッコリー にんじん ホールコン	精米 麦 揚油 三温丼 じがいも ノンエッグマヨネーズ	今日は「ふるさとくまさんデー」です。ブロッコリーのマヨおかえりは、地場産物を使った学校給食メニューとして、八代地区の養生士が考案したものです。八代で栽培されている旬のブロッコリーと、熊本のしらぬい果汁を使った豚骨で作りました。また、太刀魚のデコポンソースは、熊本県産の太刀魚のから揚げに熊本県産のデコポン果汁で作ったソースをかけています。	666	19.9
30	金	ちくわンサラダ うまかロカボ 麦ごはん トマトだご汁 【熊本・八代の味】	牛乳 厚揚げ 南関揚げ ちくわ 青のり	はくさい にんじん ねぎ 干しいたけ だいこん トマト にんじん キャベツ もやし きゅうり レモン果汁	精米 麦 コロッケ 揚油 小麥粉 白玉粉 油 ノンエッグマヨネーズ 三温丼	ちくわンサラダは、八代の特産品の日奈久ちくわと冬キャベツを使い、青のりの香りをブレンドしたサラダです。「ちくわ」は、八代市奈久町に伝わる名物「奈久ちくわ」と犬をモチーフにした、八代市公認のゆるキャラです。2024年ゆるキャラグランプリで全国1位になりました。トマトだご汁は、八代市の特産品トマトをたんごにねりこんで、桃色のだご汁が入っているスープです。八代市のおいしい食べ物を味わってください。	647	18.2
							827	21.9

☆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	616	20.9
中学校平均	789	25.4