



八代は、山・川・海そして  
広大な平野と多様で豊か  
な自然に恵まれており、特  
に球磨川や氷川のもたら  
す豊富で良質な水の恩恵  
を受け、農業が盛んな地  
域です。



【ばんべいゆ】  
大きさは大人の頭ほどあ  
る相模類で、ギネス記録  
に認定されています。



【トマト】  
八代市の平野部では、トマトが  
冬から春にかけてたくさん生産  
されます。



【しょうが】  
東陽町は全国でも有数のしょうがの生産  
地で、やわらかく香りのよいしょうがが生  
産されています。

★その他にも、キャベツ、ブロッコリー、だ  
いこん、はくさい、にら、いちごなどを八代  
産で予定しています。

生産量日本一のトマトやい草をはじめ、キャベツやブロッコ  
リーなどの野菜、ばんべいゆやいちご等の果物、生姜や茶な  
どの農産物が海岸部から山間部にかけて生産されています。

○ パンざら ○ 大きいしよつき ○ 小さいしよつき

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<br>おもに体をつくる                                          | 緑<br>おもに体の調子をととのえる                                              | 黄<br>おもにエネルギーになる                                       | 献立ひとくちメモ                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー<br>Kcal | たん白質<br>g |
|------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| 2 月  | ツナとマカロニのサラダ<br>(麦ごはん) (ポークカレー)<br>ポークカレーライス                            | 牛乳<br>豚肉 粉チーズ<br>スキムミルク<br>ツナ                          | たまねぎ にんじん りんごピューレ<br>にんにく しょうが<br>ホールコーン きゅうり にんじん<br>レモン果汁     | 精米 麦<br>じゃがいも カレールウ<br>マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ              | しょうがは、八代市東陽町の特産品です。しょうがを加熱したり乾<br>燥させると、辛み成分がショウガオールに変化します。このショウガ<br>オールは、血液の流れをよくし、体を温める働きがあります。今日は、<br>ポークカレーにしょうがを使っています。                                                                                                       | 659           | 18.9      |
| 3 火  | 【節分メニュー】 (小・中)節分豆<br>(幼)卵ボーロ<br>いわしのかば焼き 白菜のごまあえ<br>麦ごはん さといものみそ汁      | 牛乳<br>いわし開き粉付き<br>南関あげ 干しわかめ<br>豆腐 麦みそ 米みそ<br>(小・中)節分豆 | しょうが<br>だいこん ねぎ<br>はくさい もやし にんじん                                | 精米 麦<br>小麦粉 揚げ油 三温糖<br>さといも<br>ごま ねりごま 三温糖<br>(幼)卵ボーロ  | 今年の節分は2月3日です。そこで、今日は節分メニューとして、<br>いわしを使ったメニューや節分豆の給食です。節分とは、季節の変<br>わり目として、立春の前日のことを言います。節分には豆まきをす<br>ますが、これは病気や災いを追い払い、福を招き入れるという意味<br>があります。また、鬼がいわしの独特の臭いを嫌うと考えられていた<br>ため、鬼が家に入らないように、いわしの頭をヒヤラギ(柊)の枝<br>にさして戸口につるしておく風習があります。 | 651           | 24.0      |
| 4 水  | いちごのジュレ<br>ほうれん草ときのこの<br>クリームペンネ<br>ひのくにパン                             | 牛乳<br>スキムミルク 粉チーズ<br>生クリーム                             | ほうれん草 たまねぎ にんじん<br>クリームコーン(缶) しめじ<br>黄桃(缶) パイン(缶) いちご           | ひのくにパン<br>ペンネ ホワイトルウ 油<br>いちごのジュレ                      | 熊本県のいちごの生産量は、第1位熊本県、第2位福岡県につづく、<br>全国第3位です。いちごには、ビタミンCが非常に多く含まれているの<br>で、風邪の予防や肌の調子を整える働きがあります。しかし、ビタミンC<br>は水に溶けやすい性質があるので、いちごを長い時間水に浸けずに<br>さっと洗いましょう。                                                                           | 610           | 18.9      |
| 5 木  | 焼きぎょうざ 野菜のナムル<br>麦ごはん マーボー豆腐                                           | 牛乳<br>ぎょうざ<br>鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐<br>赤みそ 米みそ                  | たまねぎ にんじん 干しいたけ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>にんじん こまつな もやし                | 精米 麦<br>油<br>ごま油 でんぶ<br>三温糖 ごま ごま油                     | でんぶは、じゃがいも、とうもろこし、小麦などを原料として作<br>られます。それぞれ色や性質に違いがありますが、給食で使っ<br>ているでんぶは、じゃがいもを原料としたでんぶです。でん<br>ぶは、肉や魚を揚げる時の衣に使ったり、汁にとろみをつけ<br>たりします。                                                                                              | 615           | 23.2      |
| 6 金  | (まぜごはんの具) ししゃもフライ<br>(麦ごはん) 赤だし<br>みそ汁<br>まぜごはん                        | 牛乳<br>鶏肉 南関あげ<br>ししゃもフライ<br>豆腐 干しわかめ 麩(ふ)<br>麦みそ 赤みそ   | ごぼう にんじん いんげん<br>干しいたけ こんにやく<br>たまねぎ えのきたけ                      | 精米 麦<br>三温糖 油<br>揚げ油                                   | えのきたけは本来、エノキ(榎)やコナラ(小楢)などの広葉樹<br>の根元に生えるきのこで、野生のものは茶色でカサが大きく、柄<br>も短めです。昭和時代に入り、暗い部屋で菌栽培を行うことで、<br>現在の白くて長いえのきたけが誕生しました。お腹の調子を整<br>える食物せんいが豊富に含まれています。                                                                             | 578           | 20.8      |
| 9 月  | 大根サラダ<br>ミルクパン カレーうどん                                                  | 牛乳<br>豚肉 粉チーズ スキムミルク                                   | たまねぎ にんじん もやし にら<br>しょうが にんにく<br>だいこん みずな ホールコーン                | ミルクパン<br>カレールウ うどん麺<br>ドレッシング                          | だいこんは古くから日本全国で作られてきたことから、地方独特の品<br>種がたくさんあります。例えば、練馬だいこん(東京都)、聖護院だい<br>こん(京都府)、桜島だいこん(鹿児島県)など、各地でそれぞれの地名を<br>名前にしたものが栽培されてきました。だいこんの根には、ビタミンCや<br>食物繊維の消化を促すアミラーゼという酵素が含まれています。                                                    | 622           | 21.5      |
| 10 火 | 野菜のしそあえ<br>かぼちゃフライ<br>麦ごはん 南関あげの<br>みそ汁                                | 牛乳<br>豆腐 南関あげ 干しわかめ<br>麦みそ 米みそ                         | かぼちゃフライ<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>きゅうり もやし にんじん<br>しそごはんの素            | 精米 麦<br>揚げ油<br>三温糖                                     | 給食のごはんは、麦を混ぜた麦ごはんです。麦には、普段の<br>食事で不足しがちな食物せんいという栄養が、たくさん含まれて<br>います。食物せんいには、お腹(腸)のそうじをして、お腹の調子<br>を整える働きがあります。その他にも、ビタミンB群やミネラルを<br>豊富に含んでおり、麦は栄養価の高い食品です。                                                                         | 584           | 16.9      |
| 12 木 | タラの<br>香味だれ 野菜の<br>ピリ辛<br>麦ごはん わかめスープ                                  | 牛乳<br>たら粉付き<br>干しわかめ 豆腐                                | しょうが ねぎ<br>にんじん えのきたけ ねぎ<br>きゅうり もやし にんじん                       | 精米 麦<br>揚げ油 小麦粉 三温糖 ごま油<br>三温糖 ごま ごま油 ラー油              | 豆腐は、東アジアや東南アジアなど広い範囲の地域で古くか<br>ら食べられ続けている、大豆の加工食品です。豆腐は、大豆の<br>しぼり汁である豆乳を「にがり」などの凝固剤によって固めて作<br>ります。加工法や調理法は国ごとで違いますが、日本の豆腐は<br>白く柔らかい食感です。                                                                                        | 554           | 20.1      |
| 13 金 | デザート コーン<br>(麦ごはん) サラダ (トマトハヤシ<br>ソース)<br>トマトハヤシライス                    | 牛乳<br>豚肉 粉チーズ                                          | たまねぎ にんじん にんにく<br>しめじ トマト トマト(缶)<br>キャベツ ホールコーン きゅうり            | 精米 麦<br>ハヤシルウ<br>ドレッシング<br>チョコクレープ                     | 今日は、八代産のトマトを使ったトマトハヤシライスです。八代産<br>の冬春トマトを使っています。熊本県は、トマトの生産量が全国<br>第1位です。日射量が多く、海沿いの平野部から阿蘇の高原ま<br>で地形が多様であるため、一年を通じてトマトを安定的に出荷で<br>きます。                                                                                           | 742           | 19.0      |
| 16 月 | (コールスローサラダ) 牛乳<br>(ハンバーグのカクテルソース) ハンバーグ<br>(バーガーパン) マカロニスープ<br>ハンバーガー  | 牛乳<br>ハンバーグ                                            | キャベツ きゅうり<br>ホールコーン<br>乾燥パセリ たまねぎ はくさい<br>にんじん                  | バーガーパン<br>三温糖<br>ドレッシング<br>マカロニ 油                      | キャベツはブロッコリーやカリフラワーと同じアブラナ科の野菜<br>です。一年中お店に並んでいますが、春に出回る春キャベツは<br>巻きがゆるく、柔らかいのが特徴です。冬に出回る冬キャベツは<br>ずっしりと重く、葉もしっかりと巻いており、水分が少ないのが特<br>徴です。                                                                                           | 583           | 23.2      |
| 17 火 | しそひじき (肉井の具)<br>(麦ごはん) 魚そうめん汁<br>肉井                                    | 牛乳<br>豚肉 鶏肉<br>魚そうめん 干しわかめ<br>しそひじき                    | たまねぎ にんじん こんにやく<br>ねぎ 干しいたけ<br>キャベツ にんじん                        | 精米 麦<br>三温糖 油                                          | こんにやくは、さといもに似たこんにやくいもから作られます。<br>昔から「お腹の砂おろし」と言われており、お腹の中のいらない<br>ものを掃除してくれるはたらきがあります。白いのや黒っぽい<br>色をした板状のもの、糸状のものなどいろいろな形のこんにやく<br>があります。                                                                                          | 600           | 21.9      |
| 18 水 | オムレツ 栗果サラダ<br>黒糖パン ポテトのスープ                                             | 牛乳<br>オムレツ                                             | たまねぎ キャベツ<br>にんじん 乾燥パセリ<br>レタス きゅうり<br>パイン(缶)                   | 黒糖パン<br>じゃがいも 油<br>三温糖                                 | 八代市は全国有数の冬レタスの産地です。八代平野の豊かな<br>土壌で育ったレタスは、シャキッとした食感が食欲を増進させま<br>す。レタスは、高血圧の予防に役立つカリウムや食物繊維が豊<br>富に含まれています。                                                                                                                         | 509           | 18.3      |
| 19 木 | 【ふるさとくまさんデー】 牛乳<br>(シイラのソースカツ) ばんべいゆ<br>(麦ごはん) 大根と白菜のみそ汁<br>シイラのソースカツ丼 | 牛乳<br>シイラフライ<br>南関揚げ 豆腐 干しわかめ<br>麦みそ 米みそ               | だいこん はくさい ねぎ<br>ばんべいゆ                                           | 精米 麦<br>揚げ油 三温糖                                        | 今日は「ふるさとくまさんデー」です。ばんべいゆは、八代を代<br>表する特産品の一つです。世界一大きいかんきつ類で、さわや<br>かな香りと甘みがあり、皮が厚いことが特徴です。魚のフライ<br>は、熊本県産のシイラという魚を使っています。さっぱりとした旨<br>味のある魚フライです。                                                                                     | 620           | 20.2      |
| 20 金 | 高田みかんゼリー<br>ツナと大根の梅おかかあえ<br>(麦ごはん) (南関揚げ丼の具)<br>南関揚げ丼                  | 牛乳<br>卵 南関揚げ かまぼこ<br>糸かつお ツナ                           | にんじん たまねぎ<br>ねぎ 干しいたけ<br>きゅうり にんじん だいこん<br>ねりうめ                 | 精米 麦<br>でんぶ 油<br>三温糖<br>高田みかんゼリー                       | 高田みかんは、八代に古くから伝わる直径5センチほどの小<br>さなみかんです。小さなみかんから香る、繊細で上品な香りが、高<br>田みかんの特徴です。今日のデザートは、この高田みかんの果<br>汁を使いゼリーにした、高田みかんゼリーです。                                                                                                            | 569           | 19.5      |
| 24 火 | ごま酢あえ<br>麦ごはん 肉じゃが                                                     | 牛乳<br>豚肉                                               | たまねぎ にんじん<br>こんにやく いんげん<br>もやし にんじん きゅうり                        | 精米 麦<br>じゃがいも 三温糖<br>ごま ねりごま 三温糖                       | もやしは、暗所で穀類や豆類の種を人工的に発芽させて生産<br>されます。そのため、気候に左右されず、一年中価格も安定して<br>いるという利点があります。給食では、緑豆もやしを使用し<br>ていますが、他にも大豆もやし、ブラックマッペもやしなどがあり<br>ます。                                                                                               | 617           | 22.2      |
| 25 水 | 海そうらだ 牛乳<br>大豆チョコ 春雨<br>コッペパン タンタンめん                                   | 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ<br>海そうみックス 干しわかめ<br>大豆チョコ                | はくさい にんじん もやし たけのこ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり ホールコーン にんじん もやし      | コッペパン<br>はるさめ 三温糖 ごま油<br>ねりごま<br>ごま油 三温糖               | はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆(りよくとう)などの<br>でんぶんから作られる乾麺です。給食では、伸びにくく、弾力のある<br>緑豆のはるさめを使います。春雨は中国で誕生した食品です<br>が、現在の日本でも、スープやサラダ・炒め物など様々な料理に<br>使われています。                                                                                      | 604           | 22.1      |
| 26 木 | ざぜん豆 牛乳<br>サバの竜田揚げ<br>麦ごはん 白菜のみそ汁<br>【和食を味わう日】                         | 牛乳<br>塩さば<br>南関揚げ 干しわかめ 豆腐<br>麦みそ 米みそ<br>ゆで大豆 昆布       | はくさい ねぎ<br>しょうが                                                 | 精米 麦<br>小麦粉 でんぶ 揚げ油<br>三温糖                             | 今月の和食を味わう日は、熊本県の郷土料理「座禅(ざぜん)<br>豆」をつくりました。修行中のお坊さんが食べていたことから、こ<br>の名前がついたといわれています。「畑の肉」といわれる大豆を<br>水から煮て、砂糖と醤油でゆっくり味付けしたものです。                                                                                                      | 729           | 26.4      |
| 27 金 | 中華高菜 にらじゃが<br>麦ごはん 中華スープ                                               | 牛乳<br>豚ひき肉                                             | にら<br>にんじん たまねぎ えのきたけ<br>干しきくらげ ホールコーン<br>クリームコーン(缶) ねぎ<br>高菜漬け | 精米 麦<br>じゃがいも 揚げ油 三温糖<br>でんぶ<br>でんぶ ごま ごま油 油<br>ごま ごま油 | にらじゃがはじゃがいもを揚げて、ひき肉と八代産のにらを使っ<br>て甘辛く味付けをした料理です。地場産物を使った学校給食メニュ<br>ーとして、八代市の栄養士部会で考案したメニューのひとつです。生<br>産者さんへの取材から、愛情を込めて、安全なにらを作ることに努<br>力されていることが分かりました。                                                                           | 583           | 16.6      |

☆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

中学校平均

613

20.8

784

25.3