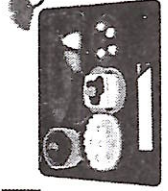


# 学校給食献立表

## 今月の献立のねらい「日本の食文化を知ろう」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、南北に長く、四季が明確な日本ならではの多様な豊かな自然から生まれた伝統的な食文化です。日本各地でとれる旬の食材を使うことで季節が感じられ、栄養バランスにも優れており、年中行事とも関係が深いです。和食の良さを知り、大切に受け継いでいきましょう。



【和食の基本形 一汁三菜】  
平安時代から受け継がれている一汁三菜の組み合わせは、主食のごはん、主菜である魚や肉、副菜の野菜と汁物です。一汁三菜を組み合わせることで、栄養バランスもよくなります。

【だしの活用】  
豊かな風味やうま味を持つだしは、日本人の食生活に欠かせないものです。給食でもおいしくだしを取り、素材の味を活かすようにしています。

八代市中部中学校給食センター

日	曜	赤		緑		黄		工料キー	たん白質	Kcal	g
		献立名(配膳図)	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	黄	献立ひとくちメモ				
1	金	牛乳 鶏肉 竹筒の磯辺揚げ わかめ汁 セルフひじきごはん	ひじき 鶏肉 青のり 豆腐 干しわかめ	こんにやく にんじん 干しいたけ えのきたけ	こんにやく にんじん いんげん	鶏米 麦 油 小麦粉 ごま油 醤油	ひじきに、食物せんいどミネラルが豊富に含まれています。特に、成長期に必要なカルシウムと鉄は海藻の中でもトップクラスです。ひじきごはんや煮物、あえものなど、いろいろな料理に取り入れてみましょう。	520	19.5		
5	火	牛乳 野菜のナムル つくねと白菜のスープ	牛乳 つくね	たまねぎ にんじん 干しきくらげ はくさい ねぎ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにやく ねぎ はくさい たいごん	ミルクパン はるさめ ごま油 醤油 水あめ	「大学いも」は、諸説ありますが、東京大学近くのふかしいも窟が元で、人がかかてたのが由来だそうです。さつまいもを旬でこつくり揚げ、みつをかからめて作ります。さつまいもは秋が旬の食べ物です。家でもさつまいもを使って、大学いもを作ってみてください。	690	25.4		
6	水	牛乳 コーン サラダ セルフ肉井	豚肉 鶏肉 油揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにやく ねぎ はくさい たいごん	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにやく ねぎ はくさい たいごん	鶏米 麦 油 ごま油 醤油 水あめ	みそは、大豆や米、麦等の穀物に、塩と麹を加えて発酵させて作る発酵食品で、日本の伝統的な食品の一つです。原料によって、米みそ、麦みそ、豆みそとそれらを合わせた割合に分けられます。今日は麦みそを使ってみました。	538	22.4		
7	木	牛乳 コーン サラダ セルフ肉井	豚肉 鶏肉 油揚げ 干しわかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ 乾パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	たまねぎ にんじん しめじ 乾パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	食パン さつまいも じゃがいも ポワイトルウ 油 三温糖 大豆チヨコ	じゃがいもは春と秋で旬が2回あります。秋じゃがいもは皮が厚く、ほくほくとした食感です。さつまいもはやさしい甘さが特徴で、秋の味香の一つです。蒸したり焼いたりするなどで、おかきとしてもスイーツとしても食べられています。今日は、旬のさつまいもと秋じゃがいもをシナチューに使用しています。	694	23.2		
8	金	牛乳 しいやも 五目煮 かきたま汁 【いい湯の日メニュー】	牛乳 しいやも 鶏肉 ゆで大豆 ちぎりあげ 昆布	キャベツ にんじん 干しいたけ ごぼう	キャベツ にんじん 干しいたけ ごぼう	鶏米 麦 油 三温糖	11月8日は、「(1)月(1)日(8)の日」です。80歳になっても、自分の歯を20本以上保つという「8020の運動」の一環で実施されています。今日は、歯をつくるもととなるカルシウムの多い食品や、噛みごたえのある食材をよく噛んで食べる献立になっています。ひとくちで何回噛んでいるかを数えてみましょう。	535	23.5		
11	月	牛乳 きくらげの酢の物 太刀魚のしょうがだれ ふのみそ汁	牛乳 太刀魚粉付き ふ 干しわかめ みそ	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん もやし きくらげ	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん もやし きくらげ	鶏米 麦 揚げ油 三温糖 はるさめ 三温糖	きくらげはきのこの一種で、クラゲのようなコリコリした食感が名前の由来と言われています。栄養面では、ビタミンDや食物繊維が豊富です。乾燥したきくらげをよく見かけますが、今日は八代の坂本町でとれた生きくらげを酢の物に使っています。生きくらげのコリコリとした食感を楽しんでください。	700	31.3		
12	火	牛乳 柿なます 五目うどん	牛乳 鶏肉 南関揚げ	ねぎ にんじん しめじ かま だいこん きゅうり	ねぎ にんじん しめじ かま だいこん きゅうり	ミルクパン 油 うどん類 上白糖 ごま	柿は代表的な秋の味覚です。「かきが赤くなる」と医者が青くなる」ということわざがあるほど、かきはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。そのまま食べたり、ジャムやお菓子にして食べたりするのにも良いですが、サラダやなますに入れて食べるのもおすすめです。	548	17.2		
13	水	牛乳 れんごんの かわりきんぴら 南関揚げ セルフ肉井	牛乳 鶏肉 卵 南関揚げ （南関揚げの具）	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ れんごん こんにやく いんげん	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ れんごん こんにやく いんげん	鶏米 麦 油 三温糖 醤油	れんごんは、薄めに切ってサッと熱を通すとジャキジャキとした食感が楽しめますが、煮物用に厚めに切って加熱をしっかりとほくほくとした食感に仕上げます。今日はいんごんを薄めに切り、キャベツとこんにやくなどと一緒にかき炒めたかわりきんぴらを作りました。れんごんの食感をのしんでください。	697	27.4		
14	木	牛乳 カリフラワー ごまドレッシング セルフ肉井	牛乳 豚肉 鶏肉 ゆで大豆	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン きゅうり	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン きゅうり	食パン じゃがいも ごまドレッシング	カリフラワーは、プロットリーの突然変異として誕生した野菜です。白色の他に、紫色やオレンジ色など変わった品種もあります。また、八代は全国有数のカリフラワーの産地で生産が盛んです。八代平野で育ったカリフラワーは甘く、ビタミンCたっぷりです。美容と健康に効果的です。	577	21.4		
								744	26.4		
								525	23.8		
								662	29.8		