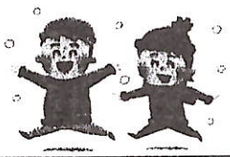
令和６年１２月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会
八代市中部学校給食センター

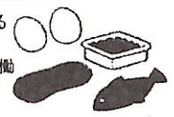
今月の献立のねらい
「寒さに負けない食事を考えよう」

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。栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけ、手洗いやうがいをきちんと行い、寒い季節も元気に過ごしましょう。



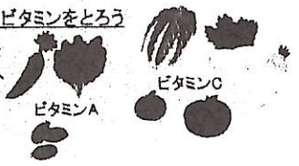
たんぱく質をしっかりとろう！

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。



野菜や果物を食べてビタミンをとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれるはたらきがあります。また、ビタミンCは、免疫力を高め、かぜを予防してくれる働きがあります。



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。

毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、消化吸収が促され、体の中から温まります。

（　）…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
2	月	一食味付けのり ○ 牛乳 三色なます 麦ごはん　すきやき	牛乳 豚肉 厚揚げ 味付のり	つきこんにゃく はくさい にんじん ねぎ だいこん 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、お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、紅白と縁起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る料理です。	605 775	22.7 27.6
3	火	○ 牛乳 カラフルサラダ ミルクパン　ポトフ	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 乾パセリ カリフラワー きゅうり ホールコーン	ミルクパン じゃがいも 油 ごまドレッシング	カリフラワーは、キャベツと同じ仲間で、冬が旬の野菜です。八代でも栽培が盛んです。カリフラワーと言えば白色を思い浮かべますが、緑や紫、オレンジといったカラフルなカリフラワーも最近ではよくお店に並んでいます。	569 727	24.1 30.2
4	水	○ 牛乳 塩さば 菜焼き 麦ごはん　呉汁 【和食を味わう日】	牛乳 塩さば ゆで大豆 みそ てんぷら	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい つきこんにゃく にんじん	精米 麦 三温糖 油	今月の「和食を味わう日」は、主菜はさばの塩焼き、副菜に野菜をたくさん使った菜焼き、汁物にはすりつぶした大豆が入ったみそ味の呉汁を組み合わせた一汁二菜の献立です。呉汁は、熊本県の郷土料理でもありますが、日本各地でも郷土料理として親しまれています。	554 712	24.7 30.3
5	木	(チキンカツのバーベキューソース) ○ 牛乳 みかん　冬野菜のシチュー (バーガーパン) セルフチキンカツバーガー	牛乳 チキンカツ 鶏肉	たまねぎ はくさい かぶ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー みかん	バーガーパン 揚げ油 シチュールウ 油	みかんは、もともと冬が旬の果物でしたが、早い時期から収穫できるように改良されたため、極早生から始まり早生・普通みかんと比較的長い期間収穫できるようになりました。甘いみかんが好まれますが、みかんのおいしさは、甘味を感じる糖度だけなく酸味とのバランスが大切です。	606 781	25.9 33.6
6	金	冬野菜のごまあえ ○ 牛乳 (麦ごはん) ← (親子丼) セルフ親子丼	牛乳 鶏肉 卵	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ ブロッコリー はくさい もやし	精米 麦 でんぷん 油 ごま ねりごま 三温糖	冬野菜とは冬に旬を迎える野菜で、葉物や根菜類などが多いです。冬野菜は寒さに耐えるために、たくさんの糖を蓄えます。食べたときに野菜を甘いと感じるのもこのためです。特に、八代は冬野菜の生産が多く、今日は旬を迎えるブロッコリーとはくさいを使ってごまあえにしています。	564 725	22.8 27.8
9	月	○ 牛乳 肉じゃがコロッケ (混ぜごはんの具) (麦ごはん)　大根のみそ汁 セルフ混ぜごはん	牛乳 鶏肉 コロッケ 南関揚げ みそ	いんげん ごぼう にんじん 干ししいたけ こんにゃく ぶなしめじ だいこん ねぎ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	日本ほどごぼうを食べる国はなく、食用として食べるのも一部の国に限られます。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くします。	606 748	19.5 23.3
10	火	○ 牛乳 大根ツナサラダ 黒糖パン　ボルシチ	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく だいこん きゅうり	黒糖パン バター ノンエッグマヨネーズ	ボルシチは、世界三大スープに含まれる有名なスープです。ウクライナに代表される東ヨーロッパの伝統的な料理でビーツを使った鮮やかな深紅色をした煮込みスープです。給食では、アレンジして作っています。	531 674	22.4 27.4
11	水	しそひじき ○ 牛乳 甘酢あえ 麦ごはん　おでん	牛乳 鶏肉 竹輪 がんもどき うずらの卵 昆布 しそひじき	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	精米 麦 さといも 油 三温糖	おでんの名前の由来は「田楽」の「でん」に、丁寧語の「お」をつけたことからきています。今日のおでんには、鶏肉・ちくわ・がんもどき・うずらの卵・昆布・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。	563 720	23.1 28.5
12	木	○ 牛乳 トマトサラダ 丸パン　カレーうどん	牛乳 豚肉	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく きゅうり トマト レタス	丸パン うどん麺 カレールウ 油 三温糖	今日は八代産のトマトを使った冬トマトのサラダを作りました。熊本県のトマトの生産量は全国第１位です。八代平野では冬から春にかけてたくさんのトマトが作られます。寒い冬を通してゆっくりと育つ冬春トマトは中身が凝縮され、味も濃くなります。	562 713	20.7 25.2
13	金	切り干し大根の炒め煮 ○ 牛乳 ホキの西京焼き 麦ごはん　豆腐のすまし汁	牛乳 ホキ みそ 豆腐 干しわかめ 鶏肉	えのきたけ キャベツ にんじん 切り干しだいこん いんげん	精米 麦 三温糖 油	切り干し大根は生の大根をうすく切って、しっかり乾燥させたものです。もともとは、保存食として、野菜が少なくなるときの蓄えとして使用されていました。切り干し大根は、大根のうまみや栄養分が凝縮されており、カルシウムや食物せんいが豊富です。	523 668	22.4 27.4
16	月	手作りふりかけ 大根と豚肉のみそ煮 ○ 牛乳 お野菜つみれ汁 麦ごはん	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 野菜つみれ 干しわかめ ちりめん 糸かつお のり	だいこん にんじん しょうが こんにゃく キャベツ えのきたけ	精米 麦 三温糖 油 ごま	手作りふりかけはちりめんと糸かつお、のり、ごまをしっかりとから煎りして、みりんやしょうゆなどで味付けして作っています。かための食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るので、ぜひお家でも作ってみてください。	555 719	23.6 29.7
17	火	デザート ポテトサラダ ○ 牛乳 フライドチキン ミルクパン　オニオンスープ 【お楽しみ給食】	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん 乾パセリ きゅうり	ミルクパン 揚げ油 小麦粉 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 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がついており、楽しみにしていた人も多かったのではないかと思います。ポテトサラダや体が温まるスープも食べましょう。2学期も残すところ、あとわずかになりました。好き嫌いをせずに、しっかり食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。	624 786	26.6 33.7
18	水	○ 牛乳 豚キムチ　中華コーンスープ 麦ごはん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさいキムチ たまねぎ 干しきくらげ ホールコーン クリームコーン(缶)	精米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん	はくさいキムチとは、塩漬けしたはくさいを唐辛子の粉、にんにく、ねぎ、塩辛などの様々な調味料を混ぜて作った発酵食品のことです。はくさいキムチが定番ですが、家庭の風土や材料などによって、300種類を超えるキムチが存在しているそうです。	540 697	22.3 27.7
19	木	【ふるさとくまさんデー】 ○ 牛乳 (高菜めしの具) 小いわしフライ トマトだご汁 (麦ごはん) セルフ高菜めし	牛乳 鶏肉 南関揚げ 小いわしフライ	高菜漬け はくさい だいこん にんじん ねぎ 干ししいたけ トマト	精米 麦 ごま 油 ごま油 小麦粉 白玉粉 揚げ油	ふるさとくまさんデーでは、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。今月は熊本県の郷土料理であるだご汁と、高菜めしを作りました。だご汁のだごには、八代でとれた冬春トマトをねりこんでいます。また、セルフ高菜めしの高菜は、ごま油で炒め、しょうゆやみりんで味付けをしました。ごはんに混ぜて食べてください。	599 771	20.6 25.1
20	金	かぶのゆず風味づけ ○ 牛乳 ハンバーグの和風ソース 麦ごはん　かぼちゃのみそ汁 【冬至の日メニュー】	牛乳	だいこん がぼちゃ たまねぎ ねぎ かぶ にんじん きゅうり ゆず(果汁)	精米 麦 でんぷん 三温糖 上白糖	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、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。今年は明日が冬至です。そこで、冬至の日のメニューとしてかぼちゃを入れたみそ汁と、ゆずを使ったかぶのゆず風味づけを作りました。	534 705	18.7 23.8
23	月	白菜とりんごのサラダ ○ 牛乳 (麦ごはん) ← (ハヤシライスの具) ハヤシライス	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ トマトピューレー はくさい りんご きゅうり	精米 麦 ハヤシルウ 油 三温糖	はくさいは、冬に旬をむかえる野菜で、霜がおりる頃になると、より甘く、やわらかくなります。ほとんどが水分ですが、体の余分な塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。汁物や炒め物、サラダなど、色々な料理につかわれます。	562 724	18.2 22.2
						小学校平均	569	22.4
						中学校平均	728	27.7

☆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。