

今月の献立のねらい「熊本の旬の食べ物を味わおう」

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、水産物がたくさんとれる時期のことです。食べ物によってその時期は異なりますが、一番おいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じられます。

◎5月に旬を迎える熊本の食材



日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g
1	水	牛乳 たけのご飯 小さい梅の香揚げ かきたま汁 柏餅	鶏むね肉 牛乳 油揚げ 鶏卵 国産小いわし梅の香揚げ	たけのこ 人参 いんげん えのきたけ 乾しいたけ カットわかめ 出し昆布	精米 砂糖 油 揚げ油 でんぷん 柏餅	5月5日は「こどもの日」です。端午の節句とも言われ、五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりする習慣があります。これらには、子どもたちがこれからも元気に育ってほしいという願いが込められています。	847	30.8
7	火	牛乳 食パン 春巻き 八宝菜 粉茶の大豆かりんとう	牛乳 春巻 うずら卵 いり大豆 豚もも肉	キャベツ 乾しいたけ たけのこ たまねぎ 人参	食パン 油 でんぷん ごま油 砂糖	昔から「十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われるように、お茶には健康を守る働きがあります。粉茶とは、新茶をひいた時に出る粉状のお茶のことです。味は新茶に劣らず風味が良いので、お茶の香りを存分に楽しむことができます。粉茶の香りを楽しみながらよく飲んで食べましょう。	816	37.3
8	水	牛乳 麦ご飯 高野豆腐の炊き合わせ すまし汁 手作り佃煮	牛乳 高野豆腐 天ぷら はんぺんおわん種 かえりいりこ	人参 たけのこ いんげん 出し昆布 えのきたけ カットわかめ 短冊昆布	精米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま	炊き合わせとは、本来それぞれの食材を別々に炊いて、一つの器に盛り付けた煮物のことですが、給食では同じ釜で炊き合わせました。にんじんやいんげん、高野豆腐、こんにやくなどの具材にしっかりと味をふくませました。	671	27.4
9	木	牛乳 セルフドッグ ポテトのスープ フルーツのサンゴリア	ウイナーソーセージ 牛乳 鶏もも肉	たまねぎ 人参 キャベツ パイン みかん 桃 りんご カクテルゼリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	サンゴリアは果物とシナモンやクローブなどのスパイス、砂糖などを赤ワインに混ぜて作ります。今日のフルーツサンゴリアでは、パイン、みかんなどの果物とゼリーを、アルコールを飛ばした赤ワインにつけています。鮮やかな赤色がきれいなさっぱりとしたデザートになっています。	786	23.9
10	金	牛乳 ポークカレー サラ玉サラダ	豚肩肉 牛乳	たまねぎ 人参 レタス きゅうり コーン	精米 麦 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎは一年中お店で見かけますが、それは乾燥させた貯蔵ものが出荷されるためです。収穫後すぐに出荷されるのが「新たまねぎ」で、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。また、しっかりと加熱することでより甘みが増し、カレーに入れるとコクとうまみもアップします。	795	24.0
13	月	牛乳 麦ご飯 肉じゃが しそ和え	牛乳 豚肩肉	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ ゆかり	精米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油	しそは、さわやかな香りを持つ香味野菜の1つです。葉が緑色の「青じそ」と赤紫色の「赤じそ」があります。葉が赤紫色のしそは、梅干しや漬物の色づけに利用されたり、乾燥させたものはふりかけや和えもの調味に使用することができます。	720	26.2
14	火	牛乳 丸パン ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉	たまねぎ キャベツ しょうが 人参 きゅうり トマト レモン コーン	丸パン マカロニ 砂糖 澱粉	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具だくさんの野菜スープです。材料は特に決まっておらず、季節や地域で使う野菜も様々です。イタリアにトマトが伝わる前は、トマトを入れずに作られていたそうです。みなさんも冷蔵庫の中の材料を使って、オリジナルのミネストローネを作ってみませんか。	739	31.7
15	水	牛乳 まぜご飯 信田煮 すまし汁	鶏もも肉 牛乳 肉詰いなり 焼き竹輪	ごぼう 人参 乾しいたけ 枝豆むき身 カットわかめ キャベツ えのきたけ 人参	精米 砂糖 油 つきこんにやく	信田煮とは、油揚げを使った煮物の一種で、主に油揚げの中に鶏肉、豆腐、野菜、魚のすり身などを入れ、醤油や砂糖で味付けて作られます。関西地域では油揚げを「信田」と呼ぶことから、この名前が親しまれるようになりました。	720	27.0
16	木	牛乳 チーズ蒸しパン 春のポトフ グリーンサラダ	牛乳 クッキングチーズ 鶏もも肉 ウイナーソーセージ	たまねぎ 人参 きぬさや キャベツ きゅうり レタス 枝豆むき身	ホームケーキミックス 油 砂糖 じゃがいも	今日は手作りのチーズ蒸しパンです。給食室で粉や牛乳で生地を作り、蒸し上げました。蒸しパンの中にコロコロのチーズが入ってアクセントになっていますね。また、ポトフには、旬のキャベツやたまねぎを入れて春を感じるポトフになっています。	719	28.6
17	金	牛乳 麦ご飯 魚のサラたまソースかけ かぼちゃのみそ汁 春キャベツのおかかあえ	牛乳 ホキ切身 油揚げ かたくちいわし(煮干)	たまねぎ しょうが かぼちゃ ねぎ キャベツ りよくとうもやし 人参	精米 麦 でんぷん 揚げ油 砂糖 中力粉	今月のふるさとくまさんデーの献立では、黒皮かぼちゃ、サラダたまねぎを紹介し、熊本の黒皮かぼちゃは、熊本の風土に合うように品種改良されたかぼちゃです。煮崩れしにくい特徴があるため、日本食との相性がよい野菜です。サラダたまねぎは、声北・水俣地域で多く生産されています。水分が多くしっとりとしており、甘みを感じやすいのが特徴です。	717	28.2
20	月	牛乳 親子丼 切り干し大根の酢の物	牛乳 鶏もも肉 鶏卵 かつお節	人参 たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参	精米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖	鶏卵は栄養価が高く、成長期に欠かすことのできない栄養素のほとんどがバランスよく含まれています。なかでも特にたんぱく質が豊富で、アミノ酸バランスに優れた質の良いたんぱく質を含むことを示す「アミノ酸スコア」が100の食品です。	731	28.8
21	火	牛乳 食パン 手作りチーズクロック 野菜スープ ミニトマト	牛乳 牛ひき肉 ベーコン 豚ひき肉 クッキングチーズ 鶏卵	たまねぎ 人参 キャベツ えのきたけ トマト	食パン じゃがいも 中力粉 パン粉 揚げ油	今日は、給食室で手作りのチーズクロックを作りました。ホクホクに茹でたじゃがいもをつぶし、具材と合わせて一つ一つを整えて油で揚げました。できたてのクロックは最高においしいですね。	807	32.0
23	木	牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン パインサラダ	牛乳 鶏もも肉 ウイナーズライス 粉チーズ	たまねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり パイン	コッペパン 油 砂糖 スパゲティ	スパゲティとはイタリア料理で使われるパスタの一種です。細長い円柱状のパスタをスパゲティと言います。平べったい形をしたものは、フィットチーネと呼ばれます。そのほかにも、マカロニやペンネ、シェルなどといったショートパスタもあります。	814	30.4
24	金	牛乳 麦ご飯 魚フライ みそ汁 かわりきんぴら	牛乳 かつおフライ 油揚げ かたくちいわし(煮干) 焼き竹輪	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ 干切ごぼう 荳わかめ 人参	精米 麦 油 つきこんにやく ごま 砂糖	かつおの名前の由来は、干物にして食べるが多かったことから、「堅魚(かたうお)」と呼ばれており、それが変化してかつおとなったそうです。かつおの旬は初鰹が3～5月、戻り鰹が8～9月と2回あります。旬のかつおは、人間の体では作ることができないDHAや、ビタミンB、鉄分などの栄養素を多く含みます。	733	29.1
28	火	牛乳 ミルクパン 春雨のタンタン麺 中華和え	牛乳 豚ひき肉	たけのこ しょうが チンゲンサイ 人参 ねぎ コーン キャベツ りよくとうもやし 乾しいたけ カットわかめ きゅうり	ミルクパン 砂糖 緑豆春雨 油 ごま油 ごま	タンタン麺とは中国料理の一つで、ゆでた麺にラー油や辛みのある調味料を加え、具には豚ひき肉や刻みねぎをのせたものが一般的です。日本のタンタン麺は、日本人向けに汁を入れ、辛みを抑えた調理法で作られます。給食では、中華麺ではなくはるさめを使って作っています。	768	29.7
29	水	牛乳 ドライカレー マカロニスープ メロン	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 牛ひき肉 ボイルピーンズ	たまねぎ 人参 しょうが エリンギ キャベツ メロン	精米 麦 油 マカロニ	熊本県は茨城県に次いで全国第2位のメロンの産地です。熊本で栽培されているメロンには、肥後グリーンメロン・アールスメロン・クインシーメロン・アンデスメロンなどがあります。なかでも肥後グリーンメロンは、熊本県を代表するメロンで、5月から6月にかけて旬を迎えます。	765	27.1
30	木	牛乳 麦ご飯 魚の塩こうじ焼き みそ汁 ひじきの炒り煮	牛乳 ホキ切身 豆腐 油揚げ 天ぷら かたくちいわし(煮干)	カットわかめ たまねぎ しめじ ひじき 枝豆むき身 人参	精米 麦 こんにやく 砂糖 油	今日は和食を味わう日です。和食の基本は、主食のごはんを左手前に、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「魚の塩こうじ焼き」、副菜は「ひじきの炒り煮」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。	674	31.1
31	金	牛乳 麦ご飯 うま煮 魚そうめん汁	牛乳 鶏もも肉 天ぷら 魚そうめん	ごぼう 乾しいたけ 人参 カットわかめ いんげん キャベツ えのきたけ 出しこんぶ	精米 麦 こんにやく 砂糖 油 じゃがいも	こんにやくの中に混ぜられている黒い粒の正体は、いったい何でしょう？①砂粒 ②海藻の粉末 ③ごま・・・答えは②の海藻の粉末です。一般的なこんにやくは、色をつけるためにひじきなどの海藻の粉末を混ぜているため、黒っぽくなります。	690	25.6
☆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。 平均							751	28.8