令和　６年５月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

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】

…パンざら　…大きいしょっき　…小さいしょっき

八代市南部学校給食センター

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体のちょうしをととのえる	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
1	水	牛乳 グリーンサラダ （麦ごはん）（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉20　スキムミルク3 粉チーズ3	**たまねぎ**30　にんじん20 にんにく0.3　しょうが0.3 レタス10　きゅうり20　リーフレタス5 ホールコーン5	精米70　麦7 じゃがいも50　カレールウ14 油 三温糖1　油1	カレーに欠かせない材料の一つであるたまねぎは一年中お店で見かけますが、それは乾燥させ貯蔵されたものが出荷されるからです。今の時期は、収穫後すぐに出荷される「新たまねぎ」が出回ります。みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。	580 709	20.5 24.6
2	木	**【こどもの日メニュー】** （たけのこごはんの具） （麦ごはん） かつおフライ　デザート かきたま汁 セルフたけのこごはん	牛乳 鶏肉25　油揚げ3 かつおフライ 卵20　干しわかめ0.3	たけのこ25　枝豆むきみ5　にんじん8 干ししいたけ0.3　こんにゃく20 たまねぎ15　にんじん5	精米70　麦7 三温糖1.5　油 揚油 でんぷん0.5 ゼリー	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、こ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。	636 748	30.0 34.7
7	火	こんにゃくサラダ 黒糖パン 牛乳 **春雨のタンタン麺**	牛乳 豚ひき肉20　赤みそ2 干しわかめ0.5	たけのこ10　にんにく0.3　しょうが0.3 チンゲンサイ10　にんじん5　もやし15 きくらげ2 にんじん3　きゅうり20　ホールコーン5 こんにゃく20	黒糖パン60 三温糖1.2　はるさめ12 ごま油0.5 三温糖1.5　ごま油0.5	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。	569 710	21.6 26.2
8	水	**かわりきんぴら** 大豆と豆腐のフライ 麦ごはん　みそ汁 牛乳	牛乳 大豆と豆腐のフライ 油揚げ3　みそ10	しめじ10　たまねぎ20　ねぎ2 ごぼう15　キャベツ15　にんじん5 こんにゃく20　干ししいたけ0.3	精米70　麦7 揚油 三温糖0.8　油	かわりきんぴらは、きんぴらの材料であるごぼう、にんじん、こんにゃくの他に、旬のキャベツをいれることで、緑の彩りのよいきんぴらになります。旬のキャベツや新ごぼうを味わってください。	610 705	19.8 22.1
9	木	（ウインナーのカクテルソース） （ドッグパン） **フルーツサングリア** ポテトスープ セルフドッグ 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏肉5	たまねぎ10　にんじん5　キャベツ20 すいか20　パイン（缶）10 みかん（缶）20	ドッグパン60 三温糖0.5 じゃがいも30 カクテルゼリー25 上白糖1	サング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グリアでは、アルコールを飛ばした赤ワインに、すいか、パイン、みかんなどの果物とゼリーを合わせました。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。	590 742	21.8 26.7
10	金	**チンジャオロース** 麦ごはん　ワンタンスープ 牛乳	牛乳 豚肉35	しょうが0.3　にんにん0.3 もやし20　こんにゃく10　たけのこ10 にんじん10　ピーマン10 きくらげ2　たまねぎ15　にんじん5	精米70　麦7 三温糖0.5　でんぷん0.3 ワンタン4　ごま油0.5	”チンジャオロース”の”チンジャオ”とは、ピーマンなどの緑色の野菜を指し、”スー”とは、細切りのことを指します。つまり、ピーマンや肉を細切りにし炒めた中華料理です。味付けは、かきのうま味を含んだオイスターソースを使用します。	526 646	20.3 24.2
13	月	海藻の酢の物 （麦ごはん） （親子丼の具） セルフ親子丼 牛乳	牛乳 鶏肉25　**鶏卵**30　ちくわ5 干しわかめ1	にんじん10　たまねぎ40　ねぎ2 きゅうり20　キャベツ15　にんじん3	精米70　麦7 油　でんぷん3 三温糖1.8	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。	546 670	22.4 27.0
14	火	鶏肉のレモン風味焼き コーンサラダ 丸パン **ミネストローネ** 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン3	レモン汁1.2 たまねぎ20　キャベツ20　にんじん8 ダイストマト(缶)15　乾燥パセリ0.03 にんにく0.1 きゅうり20　キャベツ10　ホールコーン15	丸パン50 でんぷん0.2　三温糖1.6 マカロニ8　油 油1　三温糖1	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。	528 665	23.3 28.7
15	水	魚の磯辺揚げ 切干大根の炒め煮 麦ごはん　**沢煮椀** 牛乳	牛乳 赤魚　青のり0.2 豚肉10　厚揚げ10 てんぷら5	ごぼう10　たけのこ10　にんじん5　ねぎ3 切干だいこん6　干ししいたけ0.3 にんじん5　いんげん5	精米70　麦7 小麦粉2.3　でんぷん2.3　揚油 三温糖0.5　油	沢煮椀（さわにわん）とは千切りにしたごぼうやたけのこ、にんじんなどの野菜や豚肉をだしでさっと煮て、塩とうすくちしょうゆで味を調えた吸い物のことです。また「沢」には「たくさんの」という意味があり、いろいろな食材が入っています。	573 698	24.1 29.1
16	木	ドライカレー くだもの 食パン　ラビオリスープ 牛乳	牛乳 豚ひき肉25 ひき割り大豆12 ラビオリ20	たまねぎ45　にんじん15　エリンギ5 しょうが0.4　レーズン3　にんにく0.4 たまねぎ20　キャベツ20　にんじん5 **メロン**	食パン50 油	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。	546 694	23.7 30.0
17	金	（ひじきごはんの具） （麦ごはん） **信田煮** キャベツのみそ汁 セルフまぜごはん 牛乳	牛乳 鶏肉10　ゆで大豆8　干しひじき2 信田煮 油揚げ3　カットわかめ0.3 みそ10	ごぼう15　にんじん5　こんにゃく10 キャベツ15　たまねぎ15 しめじ10　ねぎ3	精米70　麦7 三温糖1　油 でんぷん0.1	信田煮（しのだに）とは、油揚げを使った煮物のことを言います。関西地域では油揚げを信田と呼ぶことから、この名前で親しまれるようになりました。信田煮は、主に油揚げの中に鶏肉・豆腐・野菜・魚のすり身などを入れ、醤油や砂糖で味付をします。	598 696	23.3 26.6
20	月	春キャベツのおかかあえ 魚のサラ玉ソースかけ 麦ごはん　黒皮かぼちゃのみそ汁 **【ふるさとくまさんデー】** 牛乳	牛乳 ホキ 油揚げ3　みそ10 糸かつお0.5	サラダたまねぎ3.8　にんにく0.2 黒皮かぼちゃ25　たまねぎ15　ねぎ2 きゅうり20　キャベツ20　ホールコーン5	精米70　麦7 小麦粉1.5　でんぷん1.5　揚油 三温糖0.8　油 三温糖0.8	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ます。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。魚のソースに使ったサラダたまねぎは、芦北・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。	540 663	21.9 26.2
21	火	ひじきサラダ トマトオムレツ 食パン　コーンシチュー 牛乳	牛乳 トマトオムレツ 粉チーズ3　スキムミルク3 牛乳3 **干しひじき**0.5　ハム3	たまねぎ30　にんじん10 クリームコーン(缶)20 白しめじ10 キャベツ20　きゅうり10　にんじん3 ホールコーン5	食パン50 ホワイトルウ12　油 三温糖0.2 ノンエッグマヨネーズ5	ひじきは、昆布やわかめと同じ海藻の仲間です。ひじきは、丈夫な歯や骨を作るために欠かせないカルシウムや、血をつくるもとになる鉄分がたくさん含まれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食材の一つです。	565 693	22.6 26.7
22	水	一食ふりかけ うま煮 麦ごはん　魚そうめん汁 牛乳	牛乳 鶏肉24　厚揚げ20 魚そうめん15　干しわかめ0.3 ふりかけ	にんじん10　ごぼう15　いんげん5 **こんにゃく**15 キャベツ10　にんじん3　えのきたけ8	精米70　麦7 三温糖1　油	うま煮の材料の一つにこんにゃくを使いました。こんにゃくをよく見ると黒い粒が入っています。その黒い粒の正体は、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。一般的なこんにゃくは、色をつけるためにひじきなどの海藻の粉末を混ぜ黒っぽくしています。	534 653	21.8 26.3
23	木	粉茶かりんとう 春巻き ミルクパン　肉団子のスープ 牛乳	牛乳 春巻き 肉団子20 いり大豆10	たまねぎ10　きくらげ2 キャベツ20　にんじん5 **粉茶**0.3	ミルクパン50 はるさめ4　油 上白糖3	昔から「八十八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かんで食べましょう。	610 752	24.3 29.8
24	金	梅肉あえ 麦ごはん　肉じゃが 牛乳	牛乳 豚肉35 糸かつお0.5	たまねぎ30　にんじん20　こんにゃく20 枝豆むきみ5 キャベツ15　きゅうり25　**ねりうめ**1.5	精米70　麦7 じゃがいも80　三温糖1.5　油 三温糖0.5	梅肉あえに使っているねりうめとは、梅干しの果肉を細かくつぶしてなめらかにし、みりんやしょうゆ、砂糖などで味付けしたものです。塩味はやわらかくなり、梅干しのさわやかな酸味が味わえます。今日は茹でた野菜と一緒にあえています。	564 693	21.9 26.5
27	月	**手作りツナふりかけ** 高野豆腐の煮物 麦ごはん　豆腐のすまし汁 牛乳	牛乳 鶏肉16　高野豆腐5 てんぷら5　煮昆布1 豆腐20　干しわかめ0.3 ツナ13　青のり0.2	にんじん10　たけのこ10　いんげん5 こんにゃく15 にんじん5　キャベツ10　えのきたけ8	精米70　麦7 三温糖0.8　油 三温糖0.5　ごま1	手作りツナふりかけは、ツナをから煎りし、水分を飛ばしてから、みりんやしょうゆなどで味付けして、青のり、ごまを加えて作っています。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。	529 646	23.6 28.7
28	火	チキンカツのソースかけ **レモンあえ** 食パン　野菜スープ 牛乳	牛乳 チキンカツ	たまねぎ20　キャベツ25　にんじん5 レタス12　きゅうり20 にんじん3　レモン果汁1	食パン60 揚油 三温糖0.6　油 三温糖1	レモンあえは、野菜をレモン汁のさわやかな酸味を使った味付けにしました。レモンには、疲れをとる働きがあるクエン酸や、ビタミンCが豊富に含まれています。野菜にレモンの栄養がプラスされパワーアップしました。	544 697	22.6 28.8
29	水	きびなごの揚げ煮 もやしのごまあえ 麦ごはん　みそ汁 **【和食を味わう日】** 牛乳	牛乳 きびなご粉付き35 油揚げ3　みそ10	しょうが0.4 たまねぎ15　しめじ5　ねぎ2 もやし30　にんじん5　きゅうり15	精米70　麦7 揚油　三温糖0.7 じゃがいも20 ごま1　ねりごま0.5　三温糖0.8	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に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「きびなごの揚げ煮」、副菜は「もやしのごまあえ」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。	525 642	21.2 25.6
30	木	チキンサラダ コッペパン　スパゲティナポリタン 牛乳	牛乳 鶏肉10　ウインナー5 粉チーズ1.5 サラダチキン15	たまねぎ40　にんじん10 しめじ10　ピーマン7 キャベツ15　きゅうり15　にんじん3	コッペパン40 **スパゲティ麺**30　油 ノンエッグマヨネーズ7	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。	555 718	24.1 30.5
31	金	きゅうりのしそひじきあえ お魚ハンバーグ和風ソースかけ 麦ごはん　五目汁 牛乳	牛乳 お魚ハンバーグ 鶏肉5　厚揚げ10 しそひじき4	だいこんおろし10 こんにゃく20　にんじん10 ごぼう10　ねぎ2 **きゅうり**35　にんじん3	精米70　麦7 三温糖0.8 油	サラダや和え物に欠かせないきゅうりです。一年中、給食で利用し熊本県内で生産されたもの使っています。栄養面では、大部分は水分ですが、カリウムやビタミンCを含みます。生で食べる以外にも、漬物や油でさっと炒めて食べることもできます。	525 654	20.4 25.6
						小学校平均	562	22.6
						中学校平均	690	27.4

☆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。