献 食 校 給 立 表

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。











ž.			代陽小学校•	代陽幼稚園・八	代支援学校
の変化も感じられます。	サラダたまねぎ	黒皮かぽちゃ	新じゃがいも	メロン	お余

The content	9	9。 切りものを良べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じられます。							
1	日			赤				エネルキ"ー	たん白質
1		_	パインサラダ 〇 牛乳 4	牛乳 鶏肉20	たまねぎ20 にんじん10 もやし10	ミルクパン50	うどん麺は、日本の麺料理の1つです。うどん麺は、小麦粉		
### 1500	1	水	ミルクパン カレーうどん	牛乳2	にら5 にんにく0.3 しょうが0.3 レタス10 きゅうり20 パイン(缶)15	うどん麺65 カレールウ14 三温糖1 油1	は、きつねうどん、天ぷらうどん、肉うどんなど様々あります。		
2				牛乳 鴎肉8 油揚げ5	たけのこ20 いんげん5 にんじん5 干ししいたけ0.5	精米80 三温糖1.5 油		735	26.6
大	2	木	(たけのこごは 鶏のレモン デザート 1 んの具) ソースかけ (ごはん)		レモン果汁1 キャベツ20 にんじん5	小麦粉1 でんぷん4.5 三温糖2.5 揚油	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		
2			ひじきの 牛乳		にんじん5 干ししいたけ0.5 枝豆5 こんにゃく10	精米80 三温糖12 油		653	23.7
### 2000 - 10	7	火	ごはん かきたま汁	油揚げ5 ちくわ5 ひじき2.5	にんじん8 たまねぎ10	揚げ油	種で、食物繊維・鉄・カルシウムなど私たちの健康に欠かすこと		
***			J⊓\.					642	30.3
### 1995 변화보다 ### 1995	8	水	果糖パン コートテキン		トマト(缶)10 にんにく0.1	マカロニ8 じゃがいも15 油	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		
2				鴟肉10 厚揚げ20	こんにゃく20	さといも10 三温糖0.8 油		600	22.8
10	9	木	こはん コー・みそ汁!	ちぎり揚げ10 卵20 干しわかめ0.5 _し そひじき10	キャベツ10 にんじん5	じゃがいも10 でんぷん0.5	ます。熊本県は出荷量が多く、5月の出荷量は全国で5位となっています。今日は八代で採れた旬のたけのこを使って、うまみを	733	
2			L→L++=#	牛ひき肉5 豚ひき肉20	にんにく0.3 しょうが0.3			660	19.7
1	10	金	(表ごはん) キーマカレー		コーン5		じん切りにしたたまねぎやにんじんなどの野菜を加えてつくります。ごはんはもちろん、ナンなどにも合う料理です。	811	23.2
13 月 10 10 10 10 10 10 10			フルーツのサングリア 〇 牛乳 4	牛乳 ポークウインナー	<u> 枝豆10</u>	じゃがいも20 油		616	23.1
14 大 14 大 15 大	13	月	(ドッグパン) ベジタブルチャウダー / (ウインナーのカクテルソース)	ベーコン7 牛乳17 生クリーム1	すいか 20 パイン(缶)10 みかん(缶)20	クリームシチュールウ9.5 カクテルゼリー25 上白糖2	は、すいか、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。		
1			P (+=+,134,0=1)	鴟肉8 <u>卵</u> 30	ねぎ3 干ししいたけ0.3	でんぷん3 油 三温糖1.2	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	647	21.7
1	14	火	(麦ごはん) セルフ南関あげ丼	天ぷら7	こんにゃく15		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。	791	25.7
19 本 19 x			→ 1° 1 15 115 15 14 15 17	豚ひき肉20 赤みそ2	きくらげ0.5 ねぎ2	はるさめ13 三温糖1.2		614	23.8
10 本 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10	15	水	ミルクパン 音楽雨のタンタン類		キャベツ20 きゅうり15 にんじん3	ドレッシング6 お茶のムース	茶の香りがするお茶のムースです。	752	29.1
10 10 10 10 10 10 10 10				豚肉20	いんげん8	じゃがいも65 三温糖1.5 油	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	600	19.4
1	16	木	ごはん 日 肉じゃが 月	焼きのり	にんじん3		えます。今日は茹でた野菜と一緒にあえています。	734	22.9
10 全 11 を			春野来のこまめた 一 牛乳	魚	たけのこ10 えのき8 にんじん7	小麦粉3 でんぷん3 揚油	県や八代市の食材を使った料理を紹介しています。サラダたま	618	25.6
20 月 またり	17	金	ごはん フォース 沢煮椀	外内10 立腐10	干ししいたけ0.3 アスパラ5 にんじん5 キャベツ35		沢煮椀(さわにわん)とは干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	741	30.1
20			コンエルニが 〇 生乳				クリームシチューは、牛乳や生クリームなどの乳製品をたくさん	612	25.0
1	20	月	大豆チョコ 食パン クリームシ	生クリーム1	キャベツ20 きゅうり15		含まれています。カルシウムは骨や歯を強くし、成長期のみなさ		
大きからの				牛乳 鴟肉60				685	27.1
22 水 かりコンカン 深いたいです。	21	火	(鶏ニラ丼の具) U : (麦ごはん) わかめスープ			三温糖3 ごま油1	いの成分であるアリシンは、疲労回復やスタミナをつける働きが		
22 水 タルン マカロコス カルトンノーの 大きお音がら キャイツ/5 にんじんが マカロコン 大きお音がら キャイツ/5 にんじんが マカロコン マカロコン			チリコンカン	豚ひき肉25 大豆15	にんにく0.3	じゃがいも15	さん含まれています。また、血液や筋肉をつくるたんぱく質という	605	28.6
は次の集) シンチカツ	22	水	食パンマカロニスープ	スライスチーズ ベーコン8			い食品です。	752	34.9
(プロス)	20	_	けんの具) メンチャン	鴎ひき肉25 油あげ12	枝豆10	三温糖1 油	まれています。他の食品と比べても、牛乳はカルシウムの吸収	752	28.4
1	23	^	(ごはん) 日 みそ汁 ;	油揚げ5 干しわかめ0.5	干ししいたけ0.5		め、牛乳を残してしまうと必要な栄養素を十分にとることが出来	888	31.0
1			甘夏サラダ	牛乳			甘夏みかんは独特の苦みとさっぱりとした甘味が特徴	622	10.0
大字地区で盛んに栽培されています。	24	金		TM20	甘夏みかん (缶)20 きゅうり15		レードジャムの原料として使われます。熊本県では芦北や		
27 月 アインナー10 粉チーズ3			ハヤシライス	d. et		0.41		778	22.4
28			W+#=#	ウインナー10 粉チーズ3	エリンギ10 ピーマン7	スパゲティ30 油	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	656	23.3
28 大	27	月	パインパン 日 ナポリタン		きゅうり10 コーン5	マヨネーズ8	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。	805	28.2
28 火			三 年 1 年 1 年 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	鴟肉15 天ぷら8	干ししいたけ0.5 いんげん5	じゃがいも30	して、みりんやしょうゆなどで味付けして作っています。固めの食	594	24.1
日身魚フライ 日身魚ファイ 日身上 日身魚ファイ 日身魚ファイ 日身魚ファイ 日身魚ファイ 日身魚ファイ 日身上	28	火	麦ごはん つみれ汁	いりこ1.5 糸かつお1.5 昆布1			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。	721	29.1
29 水 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □			白真色フライ	白身魚フライ	ねぎ3 キャベツ15	揚油	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。	628	23.6
ポープルトの	29	水	ごはん 五目汁 [和金を味わう日] □	豚肉3 油揚げ5	干ししいたけ0.5 にんじん5 いんげん5		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。	765	28.6
おかん(缶)15 パイン(缶)15 おかん(缶)15 パナン(缶)15 おかん(缶)15 パナナ15 おおされるためです。収穫後すぐに出荷されるのが「新像20 牛乳8 京成20 大品20 中間			3-77/rox 0 170	ベーコン10 チーズ8	キャベツ20 たまねぎ20 にんじん5	はるさめ5 油	をはさみ、チーズをのせて、オーブンで焼いて作ります。1つ1つ	603	24.2
20.6 20.5	30	木	ピザドッグ 肉だんごスープ 目	ヨーグルト20	みかん(缶)15 パイン(缶)15 バナナ15		もとになるたんぱく質が豊富に含まれています。	784	31.5
31 金 (表ごはん) (ポークカレー) 豆腐25 にんじんで きゅうり15 ホールコーン15 におおぎ」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 789 28.9			L2:44=#	豚肉20 牛乳8	にんにく0.3 しょうが0.3	じゃがいも50 カレールウ14	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	690	20.6
フボーク カレーライス	31	金	(麦ごはん) (ポークカレー)	豆腐25		二温糖1.5 油0.8 ごま油0.8	しっかり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	789	28 Q
	Щ	₩ ++	- * / <u>MP 24A</u> -	埋会がありますので プテロか	占がございましたこ 冬巻拉へ か照い	 			