

今月の献立のねらい
「熊本の旬の食べ物を」

「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違いますが、いちばんおいしく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てみましょう。

◎5月に旬を迎える熊本の食材

きびなご サラダたまねぎ 黒皮かぼちゃ 新じゃがいも メロン 茶

日	曜	献立名	あか	みどり	きいろ	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		Kcal	g	
1	水	たけのこご飯 牛乳 小さい梅の香揚げ かきたま汁 デザート	鶏肉むね 牛乳 油揚げ 鶏卵 国産小イワシの梅の香揚げ	山菜ミックス 乾しいたけ 人参 出し昆布 カットわかめ(乾) えのきたけ	精米 さとう あぶら 揚げ油 でんぷん こどもの日ゼリー	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、子供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。	666	24.0	
2	木	【歓迎遠足】							
7	火	ミルクパン 牛乳 春巻き 八宝菜 粉茶の大豆かりんとう	牛乳 春巻 うずらたまご 豚もも肉 いり大豆	キャベツ 乾しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ 人参 きぬさや	ミルクパン あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	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。	634	29.8	
8	水	麦ごはん 牛乳 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 いんげん 出し昆布 カットわかめ(乾) えのきたけ 短冊昆布	精米 麦 こんにやく さとう あぶら 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。	587	26.0	
9	木	セルブドッグ 牛乳 ポテトのスープ フルーツのサングリア	ウインナーソーセージ 牛乳 鶏肉もも	たまねぎ 人参 キャベツ パイン缶 国産ミックスフルーツ カクテルゼリー	コッパン さとう あぶら じゃがいも	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、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。	593	19.6	
10	金	ポークカレー 牛乳 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 むぎ あぶら じゃがいも さとう	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。	645	20.2	
13	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが しそあえ	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 むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	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、梅干しや漬け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料に使用されたりしています。	587	22.0	
14	火	ミルクパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉もも	たまねぎ キャベツ しょうが 人参 きゅうり コーン	ミルクパン マカロニ さとう でんぷん 中力粉 揚げ油	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。	599	26.8	
15	水	まぜご飯 牛乳 信田煮 すまし汁	ちりめん 牛乳 肉詰いなり 焼き竹輪	ごぼう 人参 乾しいたけ えだ豆むき身 カットわかめ(乾) キャベツ えのきたけ	精白うるち さとう つきこんにやく あぶら	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、この名前で親しまれるようになりました。	592	22.6	
16	木	チーズ蒸しパン 牛乳 春のポトフ グリーンサラダ	牛乳 クッキングチーズ 鶏肉もも ウインナーソーセージ	たまねぎ 人参 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 あぶら じゃがいも さとう	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。	585	23.5	
17	金	【ふるさとくまさんデー】 麦ごはん 牛乳 魚のサラ玉ソースかけ 黒皮かぼちゃのみそ汁 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	たまねぎ しょうが かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし 人参	精米 むぎ でんぷん 揚げ油 中力粉 さとう	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、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。	590	24.4	
20	月	親子丼 牛乳 切り干し大根の酢の物 みかん果汁	牛乳 鶏肉もも 鶏卵 かつお節	人参 たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 出し昆布 切り干し大根 キャベツ きゅうり みかん果汁	精米 むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	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。	670	24.9	
21	火	丸パン 牛乳 手作りコロッケ 野菜スープ ミントマト みかん果汁	牛乳 牛ひき肉 ベーコン 豚ひき肉 鶏卵	たまねぎ 人参 キャベツ えのきたけ トマト みかん果汁	丸パン じゃがいも 中力粉 パン粉 揚げ油	今日は、給食室で手作りのコロッケを作りました。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形を整えて油で揚げました。できたてのコロッケは最高においしいですね。	713	26.8	
22	水	【運動会振替休日】							
23	木	スパゲティナポリタン 牛乳 パインサラダ みかん果汁	牛乳 鶏肉もも ウインナーソーセージ 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 パイン缶 みかん果汁	カットスパゲティ1.9 あぶら さとう	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。	603	21.8	
24	金	麦ごはん 牛乳 魚のフライ みそ汁 かわりきんぴら みかん果汁	牛乳 あじフライ 油揚げ かたくちいわし 焼き竹輪	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう 茎わかめ 人参 みかん果汁	精米 むぎ あぶら ごま さとう つきこんにやく	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、こんにやくの他に、旬のキャベツを使います。キャベツを入れることにより、緑の彩りが加わります。栄養面でもキャベツのビタミン類が摂取できます。	664	22.2	
28	火	ミルクパン 牛乳 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 もやし 乾しいたけ きゅうり キャベツ カットわかめ(乾) コーン	ミルクパン さとう 緑豆春雨 ごまあぶら あぶら 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、中華麺ではなく春雨を使って作っています。	601	23.9	
29	水	ドライカレー 牛乳 マカロニスープ メロン	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 牛ひき肉 国産黄大豆	たまねぎ 人参 しょうが エリンギ キャベツ メロン	精米 むぎ あぶら 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。	627	22.8	
30	木	麦ごはん 牛乳 魚の塩こうじ焼き みそ汁 ひじきの炒り煮	牛乳 ホキ切身 とうふ 油揚げ 天ぷら かたくちいわし	かつわかめ(乾) たまねぎ しめじ ひじき 枝豆むき身 人参	精米 むぎ こんにやく さとう あぶら	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「魚の塩麹焼き」、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。	556	26.3	
31	金	麦ごはん 牛乳 うま煮 魚そうめん汁	牛乳 鶏肉もも 天ぷら 魚そうめん	ごぼう 乾しいたけ 人参 わかめ いんげん キャベツ えのきたけ 出し昆布	精米 むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら	こんにやくの中に混ざっている黒い粒の正体は、いったい何でしょうか？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	566	21.4	

☆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。