

「食べ物には、いちばんおいしくて、栄養たっぷりの時期があり、それを「旬」といいます。

野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物によって旬は異なります。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。

今月の献立のねらい 「熊本の旬の食べ物を味わおう」



★5月の熊本の旬の食材★

きびなご、黒皮かぼちゃ、
サラダ玉ねぎ、メロン、

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g
1	木	（ひじき ごはんの具） かぼちゃ フライ （麦ごはん） 〇 牛乳 なめこ みそ汁 〇 ひじきごはん 牛乳 鶏肉 南関あげ ひじき てんぷら かぼちゃフライ 豆腐 干しわかめ 麩 赤みそ 麦みそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ なめこ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	こんにゃ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？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ているため、黒っぽくなります。★今日はひじきごはんです。麦ごはんにはひじきごはんの具を混ぜて食べましょう。	621	19.6	
						828	24.3	
2	金	【こどもの日メニュー】デザート （たけのこ ごはんの具） （麦ごはん） 〇 牛乳 きびなごのカレー揚げ 〇 かきたま汁 〇 たけのこごはん 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 きびなご粉付き 卵 干しわかめ	たけのこ にんじん 枝豆むきみ 干しいたけ キャベツ にんじん ねぎ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 でんぶん こどもの日デザート	5月5日はこどもたちの健やかな成長を願う「こどもの日」です。この日は、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。	642	27.3	
					822	34.2		
7	水	生パイン サラダ 〇 牛乳 黒糖パン 〇 カレーうどん 牛乳 豚肉 スkimミルク 粉チーズ	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく パイン パイン(缶) レタス きゅうり	黒糖パン うどん麺 カレールウ 三温糖 油 ドレッシング	冬から春にかけて八代産のレタスが出回ります。レタスは産地が変わりながら一年中出回っていますが、主に生で食べるサラダ向きの野菜とあって、夏から秋にかけて多く消費されています。レタスのシャキシャキとした食感を楽しみながら食べて下さい。	548	18.9	
					714	23.5		
8	木	サラ玉のおかかえ 〇 牛乳 赤魚のいそべ揚げ 〇 みそ汁 〇 【和食を味わう日】 麦ごはん 〇 〇	えのき たまねぎ ねぎ サラダたまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖	今日は和食を味わう日です。一汁三菜(給食では一汁二菜)の献立にしました。和食は基本的に、主食のごはんを左手前に、汁物を右手前に置きます。そして、主菜や副菜などは奥に置きます。給食や家庭でも食べる前に、食器の位置を確認してみましょう。	584	23.6	
					752	29.0		
9	金	しそひじき 〇 牛乳 〇 うま煮 〇 魚そうめん汁 麦ごはん 〇 〇	こんにゃく かぼちゃ にんじん 干しいたけ いんげん キャベツ にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油	干しいたけは、生のしいたけよりもうまみが出やすいのが特徴です。煮込み料理や炊き込み料理にするとよりおいしくなります。また、熊本県は干しいたけの生産量が全国第3位で、菊池や上益城、阿蘇地方で多く生産されています。	515	17.1	
					666	20.9		
12	月	ウインナーのカクテルソースかけ 〇 牛乳 フルーツのサングリア 〇 ポテトのスープ 〇 ドッグパン 牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ(乾) パイン(缶) みかん(缶) すいか	ドッグパン じゃがいも 油 カクテルゼリー	すいかといえば暑い夏のイメージですが、熊本では、3月から6月にかけて出荷されます。熊本のすいかは、生産量日本一で全国に知られています。温かい気温と日光に加え、熊本の盆地特有の寒暖差が大きいため、おいしいすいかができる要因になっています。	550	19.5	
					702	23.8		
13	火	甘夏サラダ 〇 牛乳 〇 （麦ごはん） 〇 ハヤシライス （ハヤシ ソース） 〇	たまねぎ にんじん にんにく しめじ 甘夏みかん(缶) 枝豆むきみ レタス きゅうり	精米 麦 ハヤシルウ 三温糖 油	甘夏みかんは、独特の苦みとさっぱりとした甘味が特徴の柑橘類です。皮が厚いため、マーマレードジャムの原料として使われています。熊本県では芦北や天草地区で盛んに栽培されています。★今日はハヤシライスです。麦ごはんにはハヤシソースをかけて食べましょう。	645	17.7	
					840	21.6		
14	水	野菜のしそあえ 〇 牛乳 〇 （ちくわの天ぷら） 〇 一食のり佃煮 〇 麦ごはん 〇 ちくわ天うどん 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 鶏肉 南関揚げ 一食のり佃煮	にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん ゆかり	精米 麦 揚げ油 うどん麺 油 三温糖	給食センターでは、かつお節と昆布からだしをとってうどんを作っています。かつお節にはイノシン酸、昆布にはグルタミン酸といわれるうま味成分がそれぞれ含まれており、それらを組み合わせることで、よりうま味がひきたちます。おいしいだしは素材を生かす和食作りでとても大切です。	645	21.4	
					809	25.4		
15	木	ごまあえ 〇 牛乳 〇 太刀魚のデコボンソースかけ 〇 黒皮かぼちゃのみそ汁 〇 麦ごはん 〇 【ふるさとくまさんデー】 牛乳 太刀魚粉付き 南関あげ 干しわかめ 麦みそ 米みそ	デコボン果汁 黒皮かぼちゃ たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 ごま ねりごま 三温糖	今月の「ふるさとくまさんデー」の献立では、黒皮かぼちゃと太刀魚を紹介します。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。今日の太刀魚は、熊本県で水揚げされた太刀魚です。	567	17.9	
					707	20.9		
16	金	小さいわしフライ 〇 牛乳 〇 （鶏飯の具） 〇 （鶏飯の汁） 〇 鶏飯 （麦ごはん） 〇	にんじん 干しいたけ 干切りたくあん ねぎ	精米 麦 油 揚げ油	「鶏飯(けいはん)」は、ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、鶏系卵、パパイヤ漬などの具材と薬味をのせて、鶏ガラで出汁をとったスープをかけた、鹿児島県奄美大島地方の郷土料理です。暑い日も、さらさらと食べやすくなっています。★今日は鶏飯です。麦ご飯に具をのせて、汁をかけて食べましょう。	597	23.5	
					776	29.1		
19	月	（チリコンカン） 〇 牛乳 〇 メロン 〇 （ドッグパン） ラビオリ スープ 〇	たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん メロン	ドッグパン じゃがいも 油	熊本では、多くの種類のメロンが作られています。給食では主に肥後グリーンを提供しています。肥後グリーンは、果肉がグリーンで甘みがあるだけでなく、後味がさっぱりしていることから人気があります。5月から7月にかけて出荷されます。	567	23.5	
					712	29.0		
20	火	和風コロッケ 〇 牛乳 〇 たけのこ入りきんぴら 〇 つみれ汁 麦ごはん 〇 〇	キャベツ えのき たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ	精米 麦 揚げ油 ごま 三温糖 油 ごま油	たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。たけのこの皮が全部落ちると竹になり、皮があるとたけのことと呼ばれます。熊本県は山々では今、たけのこがたくさん収穫されています。今日はたけのこを使ってきんぴらにしています。よくかんで、味わって食べましょう。	615	19.6	
					755	23.0		
21	水	鶏肉のレモン風味焼き 〇 牛乳 〇 コンサラダ 〇 ミルクパン 〇 ミネストローネ 牛乳 鶏肉 ウインナー	レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト(缶) にんにく トマトピューレー キャベツ きゅうり ホールコーン	ミルクパン 三温糖 でんぶん じゃがいも マカロニ 油 ドレッシング	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。	671	30.3	
					843	36.4		
22	木	野菜のナムル 〇 牛乳 〇 ぎょうざ 〇 マーボー春雨 麦ごはん 〇 〇	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	精米 麦 春雨 ごま油 三温糖 ごま油 ごま	ぎょうざは、中国料理の軽食である「点心」の一つです。小麦粉を練って薄くのばして皮を作り、細かく刻んだ肉や野菜を皮で半月状に包んだものです。調理方法は、焼く、揚げる、ゆでる、蒸すなど様々です。また、給食で使っているぎょうざは、主に熊本県で栽培された野菜を使っています。	593	18.9	
					775	23.2		
23	金	ツナバスアラダ 〇 牛乳 〇 デザート 〇 （麦ごはん） 〇 ポークカレーライス （ポーク カレー） 〇	たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく しょうが ホールコーン きゅうり にんじん レモン果汁	精米 麦 じゃがいも カレールウ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ソーダーゼリー	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。★今日はポークカレーライスです。麦ごはんにはポークカレーをかけて食べましょう。	695	18.8	
					890	23.1		
26	月	赤魚のバーベキューソースかけ 〇 牛乳 〇 フルーツジュレ 〇 ソフトフランスパン 〇 かぼちゃのポタージュ 牛乳 赤魚 スkimミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ かぼちゃペースト しめじ クリームコーン(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	ソフトフランスパン 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ホワイトルウ 油 マスカットジュレ	給食では、魚や肉の味の変化を楽しむために、色々な味付けをしたり、ソースを作ったりします。バーベキューソースもその一つです。ケチャップに、ウスターソースや赤ワイン、酢、カレー粉を合わせて作ります。魚にも肉にも合う食欲をそそるソースです。	605	21.9	
					781	27.1		
27	火	酢の物 〇 牛乳 〇 一食ふりかけ 〇 麦ごはん 〇 肉じゃが 〇	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 春雨 三温糖 ごま	今日の肉じゃがには鏡町北新地で作られた「愛ポテト」を使っています。5月から6月にかけて旬の時期をむかえる愛ポテトは、稲刈り後の畑を利用して栽培されるため、一般的な畑より水分量が多く、大きいじゃがいもに育ちます。	620	22.7	
					802	27.7		
28	水	ショウロンボウ 〇 牛乳 〇 （小中）粉茶の大豆 〇 かりんとう 〇 春雨のタンタン麺 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ ショウロンボウ （小中）肉じゃが （小中）いり大豆	キャベツ にんじん もやし たけのこ にら しょうが にんにく （小中）粉茶	ミルクパン 春雨 三温糖 ごま油 （小中）三温糖 （幼）お茶ムース	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。風味が良いため、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。	671	27.8	
					846	34.3		
29	木	梅おかかえ 〇 牛乳 〇 （麦ごはん） 〇 親子丼 （親子丼 の具） 〇	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねり糖	精米 麦 でんぶん 油 三温糖	梅おかかえに使っているねりうめは、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。今日はゆでた野菜やおかか・ツナと一緒にあえています。	557	22.7	
					719	28.2		
30	金	ごま酢あえ 〇 牛乳 〇 さばの竜田揚げ 〇 南関あげの 〇 みそ汁 麦ごはん 〇 〇	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ごま ねりごま	もやしは、暗所で穀類や豆類の種を人工的に発芽させて生産されます。そのため、気候に左右されず、一年中価格も安定しているという利点があります。給食では、緑豆もやしを使用していますが、他にも大豆もやし、ブラックマッペもやしなどがあります。	679	22.8	
					873	27.5		

☆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。

小学校平均

中学校平均

609

781

21.8

26.6