

「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、
すいか、新じゃがいも、茶など

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	春巻き ミルクパン 粉茶かりんとう(小 中) 肉団子のスープ	牛乳 春巻き 肉団子 いり大豆	たまねぎ きくらげ キャベツ にんじん	粉茶	パン 揚げ油 はるさめ 上白糖	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。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。	600	24.6				
2	金	(たけのこ ごはんの具) ゼリー かつおフライ (ごはん) 【こどもの日メニュー】 かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつおフライ 卵 干しわかめ	たけのこ 枝豆むきみ にんじん こんにゃく 干しいたけ たまねぎ にんじん	精米 三温糖 油 揚げ油 でんぶん ゼリー	5月5日はこどもの日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。	648	30.1					
7	水	かわりきんぴら 麦ごはん カボチャ挽肉フライ みそ汁	牛乳 カボチャ挽肉フライ 油揚げ 麦みそ	しめじ たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ にんじん こんにゃく 干しいたけ	精米 麦 揚げ油 三温糖 油	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけの他に、なんとキャベツが入っています。きんぴらにキャベツが入るのはめずらしいですが、春キャベツがおいしい時期なので、今回はきんぴらにしてみました。いろいろな食材の食感を楽しみながら、よく飲んで食べましょう。	454	14.4					
8	木	(ウインナーの カクテルソース) フルーツの サングリア (パン) ポテトの スープ セルブドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉	じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ すいか みかん(缶) バイン(缶)	パン 三温糖 じゃがいも カクテルゼリー 上白糖	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ことが、おいしいすいかができる要因になっています。	590	21.8					
9	金	ギョウザ(中のみ) チンジャオロースー井の具 (麦ごはん) ワンタンスープ セルブチンジャオロースー井	牛乳 豚肉 ギョウザ	しょうが にんにく もやし たけのこ こんにゃく にんじん 青ピーマン きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖 でんぶん 油 ワンタン ごま油	“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	20.3					
12	月	海藻の酢の物 (麦ごはん) セルフ親子丼 (親子丼の具)	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 干しわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	精米 麦 でんぶん 油 三温糖	日本人は、世界で一番海藻を食べる民族と言われています。日本では今、約50種類もの海藻が食用とされているそうです。今日の酢の物に入っているわかめは、ミネラル、ビタミン、食物繊維が沢山含まれています。	546	22.4					
13	火	ひじきサラダ オムレツ 薄切り食パン コーンスープ 芽ひじき ロースハム	牛乳 オムレツ スキムミルク 粉チーズ 芽ひじき ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン(缶) キャベツ きゅうり にんじん	パン 油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	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。	590	22.6					
14	水	ゆかり和え 赤魚のいそべ揚げ 麦ごはん 沢煮塩	牛乳 赤魚 青粉 豚肉 油揚げ	ごぼう たけのこ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ しそ	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油	沢煮塩(さわにわん)とは、千切りしたごぼうやたけのこ、にんじんなどの野菜や豚肉などをだして煮て、塩とすくちしょうゆで味付けをした吸い物のことです。また、“沢(さわ)”には“たくさん”という意味があり、いろいろな食材が入っています。	544	23.0					
15	木	メロン 大豆入りドライカレー パン ラビオリスープ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 ラビオリ	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが レーズン にんにく たまねぎ キャベツ にんじん メロン	パン 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。	546	23.7					
16	金	ハンバーグのオニオンソースがけ ひじきご飯の具 (麦ごはん) キャベツのみそ汁 セルフひじきご飯	牛乳 鶏肉 水煮大豆 芽ひじき ハンバーグ 油揚げ 干しわかめ 麦みそ	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	精米 麦 三温糖 油 三温糖	たまねぎは、年間を通して流通していますが、春先だけ出回るものを新たまねぎと言います。普通のたまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。そのため、水分量が多くてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。また、たまねぎは、加熱することで、より甘みも増します。	590	23.2					
19	月	おかかあえ 竹輪のお茶揚げ 麦ごはん 黒皮かぼちゃのみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	ちくわ 油揚げ みそ 糸かつお	粉茶 かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	精米 麦 でんぶん 小麦粉 揚げ油 三温糖	今日は、「ふるさとくまさんデー」の給食です。地域でとれた旬の食材である「黒皮かぼちゃ」を使ったみそ汁や「春キャベツ」を使ったあえもの、「新茶」を使ったちくわのお茶揚げです。どれも今の時期においしい食材ばかりです。地域の恵みに感謝して食べましょう。	527	19.0					
20	火	グリーンサラダ (麦ごはん) チキンカレーライス (チキンカレー)	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが レタス きゅうり ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カレールウ 油 三温糖 油	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けの野菜とあって、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。	581	20.6					
21	水	うま煮 魚(うお)そうめん汁 麦ごはん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 魚そうめん 干しわかめ	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく キャベツ にんじん えのきたけ	精米 麦 三温糖 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。	525	21.0					
22	木	こんにゃくサラダ 黒糖パン 春雨のタンタン麺 シューマイ	牛乳 豚肉 みそ 干しわかめ シューマイ	たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ にんじん きゅうり ホールコーン こんにゃく	パン 三温糖 はるさめ ごま油 三温糖 ごま油	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	21.6					
23	金	一食ふりかけ 梅肉あえ 麦ごはん 肉じゃが	牛乳 豚肉 糸かつお 一食ふりかけ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり ねり梅	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 三温糖	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。	573	22.7					
26	月	きゅうりのしそひじき和え 豆腐ハンバーグの和風ソース 麦ごはん 五目汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐ハンバーグ	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ だいこん きゅうり にんじん しそひじき	精米 麦 油 三温糖	サラダや和え物に欠かせないきゅうりです。一年中、給食でも利用しますが、熊本県内で生産されたものを使っています。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。	535	18.3					
27	火	ポークカツの ソースがけ 薄切り食パン レモン和え 野菜スープ	牛乳 ポークカツ	たまねぎ キャベツ にんじん レタス きゅうり にんじん レモン果汁	パン 揚げ油 三温糖 油 三温糖	レモンあえは、野菜をレモン果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。	499	20.1					
28	水	きびなごの 揚げ煮 麦ごはん ごま和え みそ汁	牛乳 きびなごの唐揚げ 油揚げ みそ	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ もやし にんじん きゅうり	精米 麦 揚げ油 三温糖 じゃがいも ごま ねりごま 三温糖	今日は和食の基本的な組み合わせである、一汁二菜の献立です。和食にはその季節ごとにしか味わえない様々な食材、「旬」の食材が取り入れられています。和食は、暮らしの中で大切にされてきた日本独自の文化です。給食を通して和食の良さも知ってもらえたら嬉しいです。	525	21.2					
29	木	チキンサラダ ミルクパン スパゲティナポリタン	牛乳 鶏肉 粉チーズ とりさきみそ	たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	パン スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ	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、シェリなどといったショートパスタもあります。	555	24.1					
30	金	手作りツナ ふりかけ 麦ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 天ぷら こんぶ 豆腐 干しわかめ ツナ	にんじん たけのこ いんげん こんにゃく にんじん キャベツ えのき 青粉	精米 麦 三温糖 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すまし汁を作っています。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。	525	20.4					
☆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。											小学校平均	594	24.0
また、献立は都合により変更する場合があります。											中学校平均	741	29.4